

Оздоровительная Диетика

Основы полезного питания



Молочная диета спасет от диабета

Оказывается, рацион, богатый молочными продуктами, предупреждает развитие диабета второго типа.

→ Известно, что этот вид диабета возникает вследствие снижения чувствительности клеток организма к инсулину. Ученые из США доказали: молоко, сыр и кисломолочные продукты препятствуют появлению синдрома инсулинрезистентности. Специалисты предполагают, что профилактический эффект объясняется высоким содержанием в молоке кальция, магния и калия. Эти микроэлементы в комплексе оказывают противодиабетическое действие.

Твоя памятка на июль

- ✓ Ешь томаты – в них содержатся антираковые вещества.
- ✓ «Живые» кисломолочные продукты помогут наладить обмен веществ (с. ??).

Напиток XXI века

В Украине впервые появился натуральный кокосовый сок, не содержащий стабилизаторов, консервантов и красителей.

→ Благодаря уникальной методике консервации, разработанной авторитетным доктором спортивной медицины Мартинсом из Австрии, кокосовые напитки не содержат искусственные добавки. Сок молодых кокосов – один из богатейших источников электролитов в природе. Этот изотонический напиток снабжает организм витаминами и стабилизирует водно-электролитный баланс, регулирует энергетический обмен, улучшает работу печени и почек, а также способствует выводу из организма токсинов.



Рак боится перца

↓ Вещество, которому острый перец обязан своим жгучим вкусом, провоцирует гибель «плохих» клеток при раке простаты. Американские онкологи провели эксперимент, во время которого участникам делали инъекции капсаицина (вытяжка из перца хабанера). В результате раковые опухоли значительно уменьшились в размере, так как капсаицин активизировал процесс саморазрушения злокачественных клеток.

Три орешка для Золушки

Кедровые орешки богаты веществами, которые способствуют похудению.

→ В результате проведенного исследования корейские ученые пришли к выводу, что полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в орехах кедра, стимулируют выработку гормонов, которые посылают мозгу сигнал о насыщении и подавляют аппетит. Съев только одну столовую ложку орешков, можно увеличить содержание этих гормонов в крови в среднем на 50%! Максимальный эффект при этом наступает через 30 минут. После такой «трапезы» аппетит человека на протяжении четырех часов находится в угнетенном состоянии, благодаря чему существенно сокращается количество употребляемой пищи.

75 граммов рыбы

в ежедневном рационе снижают риск заболевания раком кишечника на 30%.

