Все мы прекрасно знаем, что поддержание здоровья невозможно без здорового и правильного питания. Вы должны составить для себя перечень полезных продуктов и включать их в свой ежедневный рацион. Тогда вы сможете сделать работу всего организма безупречной и продолжительность жизни увеличиться. Мы приведем перечень продуктов, среди которых довольно много необычных, но не экзотических. Мы часто видим их в магазинах, но к сожалению не уделяем им достаточно внимания.



Давайте перечислим полезные продукты.

Краснокочанная капуста

Данный овощ диетологи советуют добавлять в бутерброды и салаты. Овощ способствует профилактике онкологических заболеваний и снижает риск возникновения раковых клеток.

Корица

Специя имеет приятный аромат и контролирует содержание холестерина в крови. Если ежедневно употреблять корицу, то можно проводить профилактику диабета. Можно употреблять корицу с кофе по утрам.

Свекла

Борщ любят практически все, особенно, для нашей страны. Это старинный кулинарный рецепт. К сожалению, пользы от свеклы гораздо больше в сыром виде. Специалисты говорят, что ее можно употреблять в салатах или просто грызть, как другие фрукты. Свекла также эффективна при профилактике онкологических заболеваний.

Мангольд

А вот это для нас экзотика. Овощ в наших краях достаточно редкий, но в супермакетах крупных мегаполисах можно найти и его. Мангольд представляет собой некую разновидность свеклы. Но по внешнему виду не похож на традиционную свеклу. По внешнему виду он похож на шпинат. У мангольда есть широкие листы, а в составе есть каротеноиды, способствующие улучшению зрения.

Гранатовый сок

Про полезные качестве граната слышали многие. Также стоит отметить, что он способен увеличить уровень гемоглобина и снижает давление.

Тыква

Будет незаменимым для тех, кто сидит на диете. Овощ имеет в своем составе множество полезных микроэлементов и витаминов. Зимой тыква хорошо поддержит ваш иммунитет. Калорий в ней минимальное количество, а наедаешься тыквой очень быстро.

Представленные овощи имеют разумные цены и вы вполне можете позволить их себе. Из них можно приготовить много различных блюд, рецепты которых вы найдете в Интернете.