Продукты, которые рекомендуется употреблять каждый день

Несмотря на обилие фаст-фуда и готовой пищи в супермаркетах, все большее количество людей задумывается над своим рационом и предпочитает питаться правильно. Ведь здоровье и общее самочувствие человека напрямую зависит от его рациона.

Специалисты по питанию определили список продуктов, которые должны присутствовать на нашем столе ежедневно, если мы хотим надолго сохранить здоровье, молодость и привлекательность. Что же нужно есть ежедневно?

**1. Мясо**

Это основной источник белка, который является "строительным материалом" в организме человека. Мясо насыщает организм витаминами группы В, Д и А, а также железом.

В ежедневный рацион следует включить нежирные сорта белого мяса – индейку, курицу, кролика. Периодически можно употреблять телятину. Указанные сорта мяса отличаются низкой калорийностью (около 140 – 150 ккал) и небольшим содержанием жира.

**Норма ежедневного употребления мяса зависит от возраста и половой принадлежности:**

·         Женщинам достаточно съедать 120 – 150 г мяса в сутки, мужчинам – 150 – 180 г.

·         Детям до 6 лет – 75 – 100 г продукта, с 10 до 16 лет норма увеличивается до 100 – 120 г.

·         Пожилым людям стоит ограничиться порцией в 100 г.

Так как для переваривания мяса потребуется 4 – 6 часов, употреблять его следует на завтрак или обед.

**2. Рыба**

**Отличный источник белка и полиненасыщенных жирных кислот, а также фосфора. Рыба положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы:**

·         нейтрализует вредный холестерин,

·         нормализует артериальное давление,

·         разжижает кровь.

В рацион можно включать как нежирные, так и жирные сорта. Первый вариант поможет худеющим быстрее обрести желаемые формы, второй – обогатит организм питательными веществами.

Калорийность рыбы зависит от ее вида. В 100 г приготовленного продукта нежирных сортов содержится в среднем 100 ккал, тогда как в жирной рыбе – 200 ккал и более.

Польза продукта зависит от способа приготовления. Самой полезной является приготовленная на пару и вяленая рыба, также для сохранения всех полезных свойств ее можно запекать и варить.

В день можно употреблять порядка 100 г продукта. В среднем в неделю необходимо съедать не менее 300 г рыбы.

Поскольку белок, содержащийся в рыбе, переваривается организмом человека за 1,5 – 2 часа, этот продукт можно употреблять на ужин.

**3. Яйца**

По поводу этого продукта ходит много мифов: ранее ученые утверждали, что в яичном желтке содержится высокая концентрация холестерина. Однако современные специалисты полностью опровергают этот факт.

Ежедневное употребление яиц позволяет восполнить потребности организма в аминокислотах, укрепить здоровье и улучшить работу головного мозга.

Продукт станет отличным дополнением к любой диете – в 100 г содержится всего 155 ккал. Ежедневная норма составляет 1,5 яйца.

**4. Оливковое масло**

Натуральный источник витамина Е, который помогает очистить организм от токсинов, замедлить старение организма и сохранить молодость. Оливковое масло положительно влияет на состояние сосудов, улучшает зрение, уменьшает риск развития рака.

Калорийность 100 г оливкового масла – 884 ккал. В день достаточно употреблять до 15 мл продукта.

Так как оливковое масло отличается высокой стоимостью, заменить его можно более доступным подсолнечным маслом, которое также содержит высокую концентрацию витаминов. Однако для получения максимальной пользы следует употреблять нерафинированный продукт холодного отжима.

**5. Каши из цельного зерна**

Каши должны ежедневно присутствовать в нашем рационе, причем в идеале употреблять их следует дважды в день – утром и на обед, так как они являются источником сложных углеводов, а потому быстро и надолго насыщают организм достаточным количеством энергии.

Цельнозерновые каши помогают улучшить работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, а также снизить массу тела.

Полезны любые крупы – гречневая, овсяная, перловая, бурый рис. Главное – отдавать предпочтение цельному зерну, а не продуктам быстрого приготовления.

Калорийность готовой каши, сваренной на воде, в среднем составляет 100 – 120 ккал. Из расчета на сухой продукт в день можно употреблять около 40 г крупы. Если в Вашем меню каша является главным источником углеводов, норма может быть увеличена в соответствии с индивидуальными потребностями.

**6. Кисломолочные продукты**

Включите в свой ежедневный рацион творог, кефир или натуральные йогурты. Эти продукты насытят организм кальцием, а также помогут восстановить кишечную микрофлору, укрепить иммунитет и улучшить работу пищеварительного канала за счет присутствия в их составе полезных бактерий.

Взрослому человеку в день можно выпивать до 500 мл кефира или натурального йогурта. Причем употреблять эти продукты можно в любое время суток, калорийность их составляет порядка 50 ккал.

Норма потребления творога – 200 – 250 г в день, но если Вы придерживаетесь диеты, то норма может быть увеличена до 500 г.

**7. Бобовые**

**Являясь отличным источником растительного белка, бобовые:**

·         улучшают работу мозга,

·         нормализуют кишечную микрофлору,

·         предупреждают развитие воспаления,

·         способствуют быстрому насыщению и утолению голода, что немаловажно для худеющих.

В ежедневный рацион можно включить блюда из нута, гороха, чечевицы, фасоли.

В день можно употреблять до 50 г сухого продукта. Калорийность бобовых в отварном виде составляет около 100 ккал на 100 г.

**8. Орехи**

Грецкие орехи, фундук и миндаль станут отличным вариантом для перекуса на каждый день.

**Являясь натуральным источником витаминов Е, А, В и других микроэлементов, орехи:**

·         повышают мозговую активность,

·         улучшают функции сердца и сосудов,

·         предупреждают развитие онкологических заболеваний и сахарного диабета,

·         улучшают репродуктивные функции.

Однако стоит помнить следующее: орехи обладают высокой калорийностью, в 100 г продукта содержится порядка 650 ккал. Поэтому в день достаточно съедать 6 – 7 ядер орехов.

**9. Сухофрукты**

Изюм, курага, чернослив – прекрасная альтернатива конфет, выпечки и кондитерских изделий. Они не только обладают сладким вкусом, но и насыщают организм витаминами, помогают очистить клетки от токсинов, укрепить иммунитет, улучшить работу головного мозга и сердца.

Употреблять их можно как в сухом виде, так и использовать для приготовления компотов.

В день допустимо употреблять 50 – 100 г продукта. Худеющим стоит помнить о том, что сухофрукты довольно калорийны (в 100 г содержится порядка 360 ккал).

**10. Мед**

Этот натуральный продукт укрепляет иммунитет, предупреждает старение, выводит из организма токсины и шлаки.

Мед не только заменит сладости и сахар, но и дополнит любимые десерты.

Для получения пользы в день достаточно съедать по 1 столовой ложке продукта. Пищевая ценность 100 г меда составляет 304 ккал.

**Важно!**Мед противопоказан людям, у которых присутствует аллергия на продукты пчеловодства.

**11. Листовая зелень**

Полезным для организма будет любой ее вид, поскольку в зелени присутствует вещество хлорофилл, необходимое для нормального кровообразования, оздоровления кожи, волос и ногтей.

Включив в ежедневный рацион кресс-салат, рукколу, петрушку, укроп, сельдерей, кинзу и прочие виды зелени, Вы укрепите иммунитет, улучшите работу пищеварительного тракта и других внутренних органов.

Листовая зелень – продукт низкокалорийный и легкоусваиваемый. В 100 г не заправленного салата содержится до 30 ккал. Употреблять можно 2 порции листовой зелени в день.

**12. Соль**

**Соль – это источник натрия, который необходим человеку для:**

·         полноценного протекания мыслительных процессов,

·         обеспечения сократительной активности мышц,

·         проведения нервных импульсов,

·         нормальной работы сердца.

Однако стоит учитывать, что для получения положительного воздействия на организм достаточно употребления 4 г соли в сутки. А вот избыток соли в рационе может негативно сказаться на состоянии здоровья.

**13. Зеленый чай**

Нет более полезного напитка, который можно было бы пить ежедневно. Зеленый чай отлично тонизирует, омолаживает, улучшает пищеварение, помогает избавиться от усталости и предупредить развитие раковых процессов в организме.

Также за счет ускорения метаболизма зеленый чай помогает похудеть.

В 100 мл готового напитка без добавок и сахара содержится всего 3 ккал.

Однако врачи и диетологи не рекомендуют выпивать более 750 мл зеленого чая в день, поскольку в нем содержится кофеин, который при чрезмерном употреблении негативно сказывается на работе нервной системы, сердца и опорно-двигательного аппарата.

**14. Овощи**

**В ежедневном рационе должны присутствовать такие овощи:**

·         **Морковь** – источник каротина, необходимого для расщепления жиров, а также витамина А, обеспечивающего остроту зрения (калорийность моркови – 32 ккал на 100 г).

* **Томаты** – содержат ликопин, который предупреждает развитие рака, инфаркта миокарда. В 100 г продукта всего 20 ккал.
* **Крестоцветные** (брокколи, цветная, белокочанная и краснокочанная капуста) – это низкокалорийные источники растительного белка, клетчатки, витамина С и калия.
* **Огурцы** – содержат максимум витаминов и минимум калорий, в 100 г овоща всего 13 ккал.
* **Сладкий (или болгарский) перец** – насыщает организм витамином С и антиоксидантами, содержит 20 ккал в 100 г.
* **Чеснок** – в его составе присутствует вещество аллицин, которое обладает антибактериальными и противовирусными свойствами, помогает укрепить иммунитет и предупредить простуду.
* **Лук**– улучшает мозговую активность, укрепляет иммунитет, стабилизирует уровень сахара в крови, снижает уровень вредного холестерина в крови.

**15. Фрукты и ягоды**

**Содержат не только витамины, но и являются источником полезных быстрых углеводов. В ежедневном рационе должны присутствовать:**

·         **Яблоки** – доступные в любое время года фрукты, которые легко можно взять с собой. Яблоки насыщают организм аскорбиновой кислотой, антиоксидантами и клетчаткой. В 100 г свежего фрукта порядка 55 ккал.

* **Бананы** – источник калия и витамина В6, которые обеспечивают полноценную работу сердца, в 100 г банана 89 ккал.
* **Цитрусовые** (мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты) являются источником природного витамина С, который укрепляет иммунитет и замедляет старение организма. Калорийность цитрусовых составляет 35 – 40 ккал на 100 г.
* **Черника** – кладезь всевозможных витаминов. Особенно полезная эта ягода для зрения, причем как в свежем, так и в замороженном виде. В 100 г ягод содержится 44 ккал.

Суточная норма фруктов и ягод составляет 100 – 150 г. Этого достаточно, чтобы восполнить потребность организма в питательных веществах.

Разнообразьте свое меню вышеперечисленными продуктами, чтобы сохранить здоровье и молодость своего организма.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ИСТОЧНИК: <https://www.infoniac.ru/news/Produkty-kotorye-rekomenduetsya-upotreblyat-kazhdyi-den.html>