

Польза неоспорима!

Есть продукты, которые творят настоящие чудеса: снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, катаракты, рака, деменции или ожирения. Уровень стресса благодаря этим продуктам тоже становится ниже. А еще они влияют на наши чувства любопытства и креативности. Речь идет, конечно, об овощах.

Действительно, их стоит сделать обязательной частью своего рациона. И вот почему...

Растительная пища богата клетчаткой, то есть, пищевыми волокнами, которые медленно перевариваются. Организму требуется много энергии для того, чтобы их переработать. На некоторые овощи даже больше килокалорий, чем содержит сам продукт. Представьте: вы потребляете меньше энергии, чем тратите. Вот вам ответ на вопрос: что бы такого съесть, чтобы похудеть. А еще овощи содержат витамины групп В (Бэ), С (Цэ), А (А) и К (Ка), а также микроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, железо и другие.

А теперь давайте поговорим о том, сколько же их нужно есть в день. Существует правило так называемой «тарелки здоровья» - это оптимальное соотношение того, что вы едите на завтрак обед или ужин. Если тарелку условно разделить на четыре равные части, то одну её четверть должны занимать сложные углеводы, например, макароны, цельнозерновой хлеб, крупы или картофель, еще четверть – белки, то есть, рыба, мясо, яйца, орехи или морепродукты. Ну а половину – овощи и фрукты. В день мы должны употреблять три таких «тарелки». Также допускается пара перекусов из двух-трех порций кисломолочных продуктов.