Автор: admin
29.07.2013 17:12 -

Нужно ли сочетать продукты? А вы попробуйте!

Лучшая диета – та, которая нравится. Поверьте, так скажет человек, который действительно знает толк и в еде, и в поддержании здорового образа жизни. Он никогда не будет изнурять себя голоданием, пить по три, а то и больше, литра кефира в день, бесконечно грызть яблоки. Зачем? Чтобы на несколько дней сбросить пару килограммов, а потом набрать вдвое больше?

День желающего похудеть человека напоминает постоянный урок математики. С самого утра уже кипит работа: подсчёт калорий, жиров, углеводов и белков, деление порций и даже взвешивание продуктов. Может быть, лучше научиться правильно их сочетать? Подчас это гораздо важнее вычисления калорийности блюда. Верное соединение продуктов принесёт вам не только долгожданную потерю килограммов, но и укрепит здоровье. Давайте не будем забывать слова великого Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Сегодня я предлагаю вам пять парных сочетаний продуктов, которые не только прекрасно подойдут к любому приёму пищи, но и заметно скажутся на внешности.

Хлопья и семечки подсолнуха помогут укрепить иммунитет.

Добавьте полчашки семян подсолнуха к вашим обычным утренним хлопьям из цельного зерна. Это сочетание обеспечит больше чем сто процентов вашей ежедневной потребности в альфа-токофероле, наиболее активной форме витамина Е. Как антиоксидант витамин Е защищает клетки от повреждений.

Яичница и красный болгарский перец сделают кожу молодой и нежной.

В яйцах содержатся минералы – кальций, магний, цинк, йод, железо, фосфор, и витамины – А, В2, В6, биотин, В12, D и фолиевая кислота. Однако в них нет углеводов и витамина С. А эти вещества, безусловно, нужны нашему организму. Если вы хотите сочетать пользу и любовь к яйцам, готовьте яичницу с овощами.

Добавка всего одной-двух чашек сладкого перца в это блюдо подарит организму хорошую порцию витамина С. И это прекрасная новость для вашей кожи! Кстати, исследования англичан, которые в течение нескольких лет наблюдали за двумя группами женщин, показали удивительные результаты: женщины, которые употребляли больше витамина С, имели кожу, менее склонную к сухости и появлению морщин.

Йогурт и ростки пшеницы оздоровят волосы и ногти.

Думается, о пользе йогурта все уже наслышаны: он улучшает пищеварение и помогает организму справиться с инфекциями. А всего четверть чашки ростков пшеницы содержит половину суточной нормы цинка, важнейшего минерала, который помогает скорейшему восстановлению клеток и способствует укреплению иммунитета. Кстати, нехватка цинка вызывает апатию, раздражительность, утомляемость, ухудшение памяти, незаживающие раны, выпадение волос и болезни ногтей. Научитесь есть это блюдо, и комплименты окружающих не заставят себя долго ждать.

Овощной салат вместе с консервированным лососем улучшат работу мозга и сердца.

100 граммов консервированного лосося, добавленные в салат, содержат половину недельной нормы Омега-3 жиров. Эти загадочные жиры Омега-3… О них так много сейчас говорят. Они практически стали синонимом здорового питания. Жирные кислоты улучшают работу сердца, мозга, глаз и суставов, снижают уровень холестерина. Научными исследованиями доказано, что жиры Омега-3 предотвращают и улучшают состояние при экземе, аллергии, астме, болезни Альцгеймера, депрессии и нервных болезнях, сахарном диабете и многих других недугах.

Овощи, жаренные во фритюре, и свежая капуста нужны для здорового зрения.

Полчашки рубленой капусты содержат около 12 мг лютеина и каротина, которые помогают бороться с катарактой и возрастными изменениями глазного дна. Овощи же, обжаренные во фритюре, отлично содействуют организму в усвоении этих важных питательных веществ.

Согласитесь, не так уже и сложно приготовить эти блюда. Тем более что многие из них всегда под рукой. Вопрос в другом: если вы привыкли к плотному завтраку с беконом, сыром и булочкой и полноценному ужину, вам будет не так просто изменить привычному меню. Но здесь придётся выбирать: вам важнее здоровье или набитый до отказа желудок?

Автор - **Юлия Римошевская**
Источник