

# Чем питаться, сохраняя молодость? Разговор с подругой

Кусок торта с кремом, стейк с кровью, внушительная тарелка жареной картошечки. Да все это парой кружечек пивка запить. Вкуснотища!! А теперь прикинь, подруга, сколько калорий в этих порциях. Ты же не хочешь быть старухой в 30, 40 и даже 50... Что там нам медики советуют? Какие же продукты нужно есть для красоты и молодости?

В секретных лабораториях мира давно изобрели эликсир молодости. А нам выдают по маленькой дозе – как жить и что есть, чтобы оставаться молодыми всегда.

Про свободные радикалы ты, конечно, слышала, подруга. Злодейские враги наши. Они не имеют заряда и обладают неспаренным электроном. Они везде вокруг – в пище, в воздухе... Вступают в цепные реакции с полноценными молекулами и стараются отобрать у них электрон. По сути теперь та самая молекула сама становится свободным радикалом. И это самым губительным образом влияет на наше драгоценное здоровье. Это нас старит, подруга!

Здоровый организм сам справляется с этим невидимым врагом. А что делать тем, кто подвержен стрессам, кто часто употребляет алкоголь, у кого уже есть хронические заболевания? Помощь может прийти со стороны антиоксидантов, которые созданы самой природой в процессе эволюции. Антиоксиданты способствуют очищению и оздоровлению организма, обновлению клеток, омоложению кожи.

Природные антиоксиданты мудро помещены природой в чай. В брокколи, чеснок, лук, кукурузу, морковь, апельсины, яблоки. Две чашки чая в день равны по антиоксидантным характеристикам 7 стаканам апельсинового сока или 20 стаканам яблочного. Пошли заваривать чай. Лучше зеленый. Нам же еще и цвет лица нужно сохранить, и белизну зубов.

А сколько витаминов нам для молодости нужно ежедневно! Волосы, ногти, кожа должны получать витамины А и D. Где их больше всего содержится? В рыбе. Потому рыбку два раза в неделю есть придется. Приготовишь ее вкусно – так еще и с удовольствием! Эти витамины улучшают кровообращение. Это наш румянец. Снимают воспаления.

Сохраняют эластичность кожи. Зачем нам морщинки?

Орехи тоже полны этих витаминов. Пара горстей орехов раз в неделю поможет сохранить юную кожу. Только не увлекайся: орехи – продукт калорийный, а если у тебя еще и жирная кожа... Лучше всего полакомиться кешью, грецкими или кедровыми орешками. Они помогут ускорить регенерацию кожи. К тому же прекрасно укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга. Тебе же выступать с докладом.

Всегда обращаешь внимание на чистую кожу лица у своих подруг? А у тебя снова сыпь и забитые поры... Как говорится, результат на лице. Плохо работает кишечник, не вычищает твоя внутренняя метелка весь мусор. Ей в этом помогут продукты, богатые клетчаткой – злаки и зерновые. Каши. Хлеб грубого помола. В них содержится кремний, который помогает вырабатывать коллаген. А тот, в свою очередь, укрепляет эпидермис. Зелень и шпинат содержат цинк, необходимый для лечения угрей. В шпинате больше питательных веществ, чем в любом другом продукте. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, помогающих нам с тобой защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат защищает от рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Брр!! Какие страсти...

Наш организм мне часто представляется огромной фабрикой, где постоянно идут сложные химические процессы. Вчера и сегодня не поступили в нее нужные микроэлементы, витамины, минералы. И завтра происходит сбой. Организм начинает работать в авральном режиме. Отсюда болезни, старение... Потому и говорят, что питание должно быть сбалансированным. А тебя снова зовут на кофе с эклерами... И снова корпоративная пьянка.

Сосудистые звездочки. Как они портят наши личики... Капилляры расширились. Опять много острого ели? Летом смородины был богатый урожай. Навитаминизировалась? А в ней ведь и любимые антиоксиданты, и витамин С. Они укрепляют стенки сосудов.

Слышала, что в красных и оранжевых овощах содержится бета-каротин – тоже мощный антиоксидант, который ответственен за обновление клеток кожи. Пара помидоров или красного перца, десяток абрикосов, пара ложек тыквы, морковка каждый день – и кожа приобретет здоровый оттенок.

## Чем питаться, сохраняя молодость

Автор: admin

31.01.2014 22:09 -

---

Магний поможет поддержать в тонусе сердце, а кальций – держит в форме кости. Будешь есть печень и орехи – морщинки долго не придут на твое чело.

Решено! Будем молодыми и красивыми. Поможет нам в этом здоровое питание и позитивный настрой. Говорят, по-другому счастливой не стать. Мы же с тобой, подруга, молодость сохраняем для того, чтобы жизни радоваться. Гармонию в свой мир впустить. Все взаимосвязано. Больной человек о счастье не думает. Ему бы выздороветь... Вот это счастье! А нам с тобой о другом думать нужно. Отрицательные эмоции – долой! Знаешь, какой продукт в этом помогает? Клубника. И бананы могут просигналить нашему мозгу: «Вы счастливы». Так как дают организму серотонин. И огромное количество клетчатки. Помнишь же, что клетчатка – хранилище энергии. Мы счастливы и бодры. Готовы действовать. К чему и стремились.

Видишь, подруга, как немного нам нужно. Селедку от морщинок и банан для счастья. Улыбнись! На тебя снова обращают внимание!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)