

100 пищевых продуктов, наиболее полезных для вашего здоровья

Каков бы ни был ваш образ жизни, для вас не составит сложности привнести в свой рацион простейшие изменения, которые приведут к быстрому улучшению вашего здоровья. Забудьте свое пристрастие к коммерческим продуктам «быстрого приготовления» — их пищевая ценность сомнительна, а вот потенциально опасных для здоровья компонентов (жиры, сахар и соль) они содержат в избытке.

Пищевой продукт	Питательные вещества	Полезные свойства
Брокколи	Кальций, магний, фосфор, витамин В3, витамин В5, бета-каротин, много витамина С и фолиевой кислоты	Противоопухолевое, антиоксидантное, очистка кишечника, отличный источник клетчатки, антибиотик, антивирусное (сера) — стимулирует печень. Совершенный продукт.
Земляника	Витамин А, витамин С, витамин К, бета-каротин, фолиевая кислота и калий.	Противоопухолевое, антивирусное, антибактериальное.
Просо	Магний, калий, фосфор, витамин В3.	Зерна, не содержащие глютена, легкоперевариваемые. Много клетчатки. Высокощелочной, низкоаллергенный продукт.
Лосось	Кальций, селен, витамин D, витамин Е, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.	Богатый источник жиров, полезных для гормонального статуса, кожи, иммунной системы, костей и зубов.
Яблоко	Кальций, магний, фосфор, витамин С, бета-каротин, пектин.	Вяжущее, тонизирующее. Улучшает пищеварение, стимулирует кишечную микрофлору, снижает холестерин. Способствует удалению токсинов.
Капуста	Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е, витамин К, йод.	При употреблении в сыром виде, способствует выведению токсинов из желудка и тонкого кишечника, улучшает пищеварение. Повышает иммунитет, способствует уничтожению вирусов и бактерий. Противоопухолевое, антиоксидант. Идеальный продукт.
Дыня	Кальций, магний, калий, фосфор, витамин С, бета-каротин.	Прекрасное очищающее, содержит много воды. Для большей пользы, желательно есть отдельно.

Кедровые орешки	Магний, калий, цинк, витамины группы В. Высокое содержание белка и полиненасыщенных жирных кислот.	Хорошая замена мяса для вегетарианцев.
Картофель	Калий, витамин В3, фолиевая кислота, витамин С.	Сок картофеля прекрасно очищает, полезен для печени и мышц, богат энергией.
Апельсин	Кальций, калий, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С.	Стимулирует, тонизирует, очищает. Внутренний антисептик. Улучшает перистальтику.
Фасоль	Кальций, магний, фосфор, калий, фолиевая кислота, белок.	Содержит много клетчатки, очищает пищеварительный тракт. Стимулирует полезную микрофлору, удаляет излишки холестерина.
Киви	Магний, фосфор, калий, витамин С.	Удаляет избыток натрия. Прекрасный источник пищеварительных ферментов .
Турецкий горох (нут)	Кальций, магний, фосфор, калий, цинк, марганец, бета-каротин. Много фолиевой кислоты. Прекрасный источник растительных белков.	Поддерживает функцию почек. Очищает пищеварительный тракт.
Рис (коричневый)	Кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк, марганец, витамин В3, витамин В5, витамин В6, фолиевая кислота.	Успокаивает нервы, снимает депрессию. Много энергии. Рисовый отвар снимает колики у детей и облегчает диарею.
Шпинат	Бета-каротин, фолиевая кислота, калий, железо, витамин В6, витамин С, кальций, магний.	Противоопухолевое. Регулирует давление. Стимулирует иммунную систему. Полезно для костной ткани. Идеальный продукт.
Авокадо	Железо, медь, фосфор, калий, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин В3, витамин В5, витамин К. Много витамина Е.	Регулирует кислотно-щелочной баланс. Легко переваривается, полезно для крови, предотвращает анемию. Идеальный продукт.
Свекла	Кальций, магний, железо, фосфор, марганец, фолиевая кислота, витамин С.	Прекрасно очищает кишечник. Удаляет камни из почек и мочевыводящих путей. Улучшает кровь, очищает печень и желчный пузырь.
Овес	Кальций, магний, железо, фосфор, марганец, витамин В5, фолиевая кислота, кремний.	Высокое содержание клетчатки, мягкое слабительное. Стимулирует пищеварение. Антиоксидант. Польза для костей и соединительной ткани.

Тыква	Кальций, магний, фосфор, калий, бета-каротин, витамин С.	Высоко щелочной продукт, устраняет ацидоз костного мозга, печени и крови. Семечки обладают глистогонным действием.
Помидор	Кальций, магний, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С. Содержит больше 90% воды.	Антисептик, щелочной. Сырые помидоры снижают воспалительные процессы в печени. В больших количествах может препятствовать адсорбции кальция.
Тофу — (соевый творог)	Железо, аминокислоты, калий, кальций, магний, витамин А, витамин К. Идеальный источник растительного белка.	Нормализует гормональный баланс, обладает противоопухолевым действием, снижает уровень холестерина.
Спаржа	Фосфор, калий, фолиевая кислота, бета-каротин, витамин С, витамин К.	Содержит аспарагин, стимулирует почки. Мягкое слабительное, антибактериальный эффект. Предостережение: содержит пурин — противопоказана при подагре.
Крапива	Калий, железо, витамин С, бета-каротин.	Диуретик, обезвреживает токсины, противовоспалительный эффект. Чай из крапивы полезен при подагре и артрите.
Малина	Кальций, магний, фосфор, калий, витамин В3, витамин С.	Облегчает выведение слизи, мокроты, токсинов. Полезна для женской мочеполовой системы. Снимает менструальные спазмы. Лист малины избавляет от тошноты при беременности.
Куриное мясо	Витамин А, витамин В3, витамин В6, витамин К, натрий, калий, магний.	Способствует разжижению слизи при простуде. Мягкий антибиотик.
Сельдь	Омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, кальций, фосфор.	Прекрасно очищает кровь, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему.
Имбирь	Кальций, магний, фосфор, калий.	Анти-спазмолитик, профилактика тошноты, улучшает циркуляцию крови. Облегчает менструальные спазмы. Способствует восстановлению после заболеваний. Идеальный продукт.
Банан	Калий, триптофан, витамин С, бета-каротин, витамин К, витамин В6.	Улучшает сон. Мягкое слабительное. Противогрибковое действие, антибиотик естественного происхождения. Содержит пектин с противоязвенным эффектом,

		снижает холестерин, выводит токсические металлы.
Рожь	Кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк, магний, витамин Е.	Богата энергией. Очищает и восстанавливает артерии, благотворно воздействует на печень, пищеварительную систему.
Соевые бобы	Кальций, железо, фосфор, бета-каротин, аминокислоты, витамин В3, витамин С, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, белок.	Содержат незаменимые аминокислоты — полноценная вегетарианская пища. Мощный фитоэстроген, способствует профилактике рака груди и яичников. Источник лецитина, препятствующего образованию холестерина. Идеальный продукт. Соевое молоко рекомендуют для замены коровьего.
Грецкие орехи	Кальций, железо, магний, фосфор, цинк, калий, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е.	Укрепляют почки и легкие, улучшают пищеварение и обмен веществ.
Абрикос	Медь, кальций, магний, калий, фолиевая кислота витамин С, бета-каротин, бор, железо.	Слабительное, сильный антиоксидант, естественный подсластитель.
Кресс-салат	Кальций, магний, фосфор, калий, витамин С, бета-каротин.	Мочегонное, растворяет камни в почках и мочевом пузыре. Превосходно очищает кровь и выводит мокроту. Высокое содержание йода. Стимулирует деятельность щитовидной железы.
Семена гуаявы	Кальций, магний, фосфор, калий, цинк.	Слабительное, очищает кишечник. Снижает самоотравление организма при запоре и инфекциях, вызванных бактериями и грибами.
Устрицы	Очень много цинка. Витамин А, витамин В12, витамин С, железо.	Улучшают деятельность сердечно-сосудистой, иммунной и половой систем.
Квиноа	Кальций, железо, магний, фосфор, калий, витамин В3.	Легко переваривается. Не содержит глютена. Много лизина, обладающего противовирусным действием. Содержание кальция выше, чем в молоке. Стимулирует выработку молока при кормлении грудью. Идеальный растительный белок.
Морские водоросли	Кальций, железо, калий. Исключительно богаты этими минеральными веществами,	Удаляют шлаки, улучшают пищеварение. Идеальный продукт для вегетарианцев.

(ламинария, караген и др.)	чрезвычайно полезны для сердечно-сосудистой и нервной систем.	
Репа	Кальций, магний, фосфор, калий, фолиевая кислота и витамин С.	При употреблении в сыром виде, улучшает переваривание пищи, вычищает зубы. Щелочная, очищает организм. При нарушениях пищеварения может способствовать газообразованию. Выводит токсины из крови.
Ананас	Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, витамин С.	Содержит бромелайн, мощный пищеварительный фермент, подобно желудочному соку удаляет бактерии и паразитов. Может повредить зубную эмаль.
Ячмень	Калий, магний, фосфор, кальций, цинк, марганец, витамины группы В, фолиевая кислота.	Благотворно воздействует на пищеварительный тракт и печень, способствует заживлению язвы желудка , снижает уровень холестерина.
Артишок	Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, фолиевая кислота, бета-каротин, витамин В3, витамин С, витамин К.	Мочегонный, способствует пищеварению. Содержит инулин, стимулирующий кишечную микрофлору. Поддерживает и очищает печень, способствует оттоку желчи, снижает уровень холестерина.
Кокосовый орех	Магний, калий, фосфор, цинк, фолиевая кислота и витамин С.	Регулирует функцию щитовидной железы.
Дичь (куропатка, перепел, фазан, утка)	Селен, полный набор витаминов группы В, железо, цинк.	Высокоэнергетический продукт: стимулирует восстановительную функцию организма, укрепляет иммунную систему.
Макрель	Кальций, селен, витамин Е, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.	Укрепляет сердечно-сосудистую и иммунную системы, поддерживает гормональный баланс.
Папайя	Кальций, магний, калий, витамин С, бета-каротин.	Способствует пищеварению. Обладает антипаразитарным и противоопухолевым действием. Помогает от метеоризма, выводит шлаки.
Тунец	Селен, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамин В12, витамин В3.	Полезен для кожи, поддерживает гормональный баланс, сердечно-сосудистую систему.

Миндаль	Кальций, магний, фосфор, калий, цинк, фолиевая кислота, витамин В2, витамин В3, витамин Е.	Подщелачивающий продукт, хороший источник белка, содержит леастрин (противоопухолевое действие). Хорошее питательное средство для людей с недостаточностью веса.
Брюссельская капуста	Кальций, магний, железо, фосфор, калий, бета-каротин, витамин В3, витамин В6, витамин С, витамин Е, фолиевая кислота.	Антиоксидант, противоопухолевое, противовирусное и антибактериальное свойства. Поддерживает функцию поджелудочной железы. Содержит индолы, предохраняющие от рака молочной железы и прямой кишки.
Цветная капуста	Кальций, магний, фолиевая кислота, калий, бор, бета-каротин, витамин С.	Способствует очистке крови. Устраняет кровотечение из десен, нарушение функций почек и мочевого пузыря, полезна при гипертонии, запорах. Противоопухолевая активность, антиоксидант.
Спирулина	Фосфор, калий, натрий, витамин В3, гамма-линолевая кислота, бета-каротин.	Богатая питательными веществами водоросль, доступная в виде белого порошка. Можно добавлять в супы и растительные соки. Легко перевариваемый, идеальный белок. Благоприятно влияет на клеточную регенерацию, обладает омолаживающим действием, предохраняет почки от повреждающего действия лекарственных средств. Противоопухолевая, антигрибковая и антибактериальная активность.
Сладкий картофель (батат)	Кальций, магний, калий, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е, фосфор, бета-каротин	Легко переваривается, чрезвычайно питателен. Снимает воспаление в пищеварительном тракте, обладает противовоспалительным действием. Связывается с тяжелыми металлами и выводит их из организма.
Редис	Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С.	Отхаркивающее действие, растворяет избыточную слизь или мокроту. Очищает носовые пазухи, помогает при боли в горле. Способствует выработке пищеварительных ферментов, особенно при употреблении с крахмалами.
Груша	Кальций, магний, фосфор, калий, бета-каротин, фолиевая кислота. Много йода.	Мочегонное действие, полезна для щитовидной железы. Содержит пектин,

		улучшающий перистальтику и способствующий выведению токсинов.
Морковь	Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин.	Связывает и выводит токсины, благотворно влияет на почки, печень и пищеварительный тракт. Обладает антибактериальным и противовирусным действием.
Кукуруза	Железо, магний, калий, цинк, витамин В3.	Исключительно полезна для головного мозга и нервной системы. Способствует избавлению от экземы. Противоопухолевые свойства. Богатый источник незаменимых жирных кислот.
Люцерна	Кальций, магний, калий, марганец, натрий.	Тонизирующее, противовоспалительное свойства, выводит токсины, повышает половую активность. Идеальный продукт питания, однако противопоказан при системной красной волчанке и других аутоиммунных заболеваниях.
Чернослив	Кальций, фосфор, калий, бета-каротин, железо, фолиевая кислота.	Слабительное, содержит щавелевую кислоту. Полезен для крови, головного мозга и нервной системы. Способствует снижению уровня холестерина.
Кунжутные семечки	Кальций, железо, магний, цинк, витамин Е, фолиевая кислота, фосфор, калий, медь, омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты.	Укрепляют сердце и сердечно-сосудистую систему, благотворно влияет на нервную систему. Содержат лигнаны, являющиеся антиоксидантами. Подавляют всасывание холестерина из пищи.
Черника	Витамин С, бета-каротин.	Слабительное, очищает кровь, улучшает кровообращение, улучшает зрение, антиоксидант.
Сельдерей корневой	Кальций, магний, калий, витамин С.	Мочегонное действие, выводит камни, полезен при артрите, благотворно действует на нервную и лимфатическую системы.
Куриные яйца	Кальций, железо, марганец, цинк, витамины группы В. Великолепный белок.	Полезны для костей и суставов, стимулируют иммунную систему.
Инжир	Кальций, фосфор, калий, бета-каротин, витамин С.	Слабительное, общеукрепляющее, повышает энергетику. Улучшает перистальтику, выводит токсины. Один из

Пальмовые стебли (сердцевина)	Бета-каротин, витамин Е.	самых богатых источников растительного кальция.
Петрушка	Витамин С, железо, кальций, натрий.	Антибактериальное действие, улучшают кожу, гормональную систему. Употреблять желательно в сыром виде (в банках), поскольку при кулинарной обработке выделяются токсические вещества.
Лук	Кальций, магний, фосфор, калий, бета-каротин, фолиевая кислота, кверцетин.	Выводит шлаки, тонизирует, освежает дыхание. Очищает кровь, препятствует тромбообразованию, способствует выведению камней из мочевыделительной системы.
Семечки подсолнуха	Витамин А, витамин В, витамин D, витамин Е, витамин К, кальций, железо, калий, фосфор, цинк, марганец, магний, омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты. По содержанию полезных питательных веществ превосходят мясо, яйца и сыр.	Антисептик, спазмолитик, антибиотик. Уменьшает спазмы при астме. Способствует устранению паразитов и выведению ионов тяжелых металлов.
Гречиха	Фосфор, бета-каротин, витамин С, кальций, магний, фосфор, калий, цинк, марганец, фолиевая кислота, незаменимые аминокислоты. Великолепный источник растительного протеина.	Содержат пектин, способствующий выведению шлаков и тяжелых металлов. Улучшают зрение и чувствительность к свету. Совершенный продукт.
Баклажан	Кальций, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота.	Укрепляет стенки капилляров. Выводит шлаки. Содержит восемь незаменимых аминокислот, что очень полезно для кишечника. Не следует употреблять при заболевании раком или при аллергических заболеваниях кожи.
Фенхель	Кальций, магний, фосфор, натрий, фолиевая кислота, витамин С, калий. Много фитоэстрогенов.	Очищает кровь, способствует профилактике инсультов и кровотечений, защищает стенки артерий от воздействия холестерина.
		Спазмолитик, облегчает кишечные колики и рези в желудке. Полезен при менопаузе. Способствует расщеплению жиров, препятствует ожирению.

Манго	Много бета-каротина, витамина С.	Полезно для почек, борется с кислотностью, улучшает пищеварение. Хорошо очищает кровь.
Чечевица	Кальций, магний, фосфор. Высокое содержание калия, цинка и фолиевой кислоты. Хороший источник минеральных веществ почти для всех органов тела.	Нейтрализует кислоту, накапливающуюся в мышцах.
Грибы	Кальций, железо, магний, витамин В3, витамин В5, фолиевая кислота, цинк.	Разжижают кровь, снижают уровень холестерина. Поддерживают иммунную систему. Грибы шиитакэ обладают противоопухолевым действием.
Горох и зеленый горошек (сухой/лущеный)	Кальций, магний, фосфор, витамины группы В, фолиевая кислота, калий, цинк, железо. Хороший источник растительного протеина.	Тонизирует желудок, улучшает функцию печени.
Оливки	Кальций, железо, бета-каротин.	Легко усваиваются. Полезны для печени и желчного пузыря, повышают секрецию желчи. Улучшают перистальтику.
Перец	Калий, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин В, витамин С.	Антибактериальное, тонизирующее действие. Нормализует давление, улучшает кровообращение и перистальтику, стимулирует образование слюны и желудочного сока.
Ямс	Кальций, магний, фосфор, витамин С, калий, фолиевая кислота.	Полезен при артритах, спазмолитик, тонизирует, обладает мочегонным действием. Связывается с тяжелыми металлами, способствуя их выведению. Полезен при симптомах ПМС (предменструального синдрома) и менопаузе.
Йогурт	Кальций, витамин D. Полезен для кишечника, восстанавливает полезную кишечную микрофлору.	Успокаивающее действие. Употребляйте только живой йогурт, который содержит ацидофильные бактерии.
Чеснок	Кальций, фосфор, калий, витамин С.	Антисептик, антибактериальный и противовирусный эффект, препятствует тромбообразованию. Снижает холестерин. Антибиотик естественного происхождения. Идеальный продукт.

Орехи кешью	Кальций, магний, железо, цинк, фолиевая кислота.	Тонизируют, благотворно воздействуют на зубы и десны.
Вишня	Кальций, фосфор, витамин С.	Спазмолитик, снижает головную боль. Вишневый сок оказывает целебное воздействие при подагре. Природный антисептик.
Финики	Кальций, железо, бета-каротин, витамин В3.	Целебное воздействие при диарее и дизентерии. Благотворно влияет на дыхательную систему.
Лук-порей	Калий, витамин К, кальций, фолиевая кислота, витамин А.	Выводит шлаки, повышает мочеотделение. При подагре удаляет мочевую кислоту.
Корневище солодки	Магний, железо, кальций, фосфор, марганец, витамин В3, витамин С.	Полезно для функции щитовидной железы. Мочегонное, слабительное действие. Очищает зубы и полость рта. Обладает противовирусным действием по отношению к вирусу герпеса и ВИЧ . Способствует пищеварению, улучшает функцию печени.
Пастернак	Калий, фосфор, фолиевая кислота, кальций, магний.	Мочегонное действие, полезен для почек и селезенки. Выводит шлаки, улучшает перистальтику.
Канадский рис	Йод, селен, витамин Е, триптофан (аминокислота), калий.	Прекрасный источник растительного протеина.
Ежевика	Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, витамин С.	Тонизирует, очищает кровь. Средство борьбы с диареей.
Сельдерей лиственный	Бета-каротин, фолиевая кислота, витамин В3, натрий.	Содержит кумарины, обладающие противоопухолевым действием. Снижает давление, облегчает протекание мигреней. Улучшает пищеварение. Предотвращает брожение. Полезен при артритах, препятствует отложению кальция.
Грейпфрут	Кальций, магний, калий, витамин С.	Содержит салициловую кислоту, полезную для лечения артритов. Благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Очищает кровь. Полезен при аллергии, при заболеваниях горла и ротовой полости.
Льняное семя	Омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, калий, магний, кальций,	Устраняет запоры и метеоризм, способствует выведению шлаков из кишечника. Полезно при астме. Улучшает

	фосфор, железо, витамин В3, витамин Е.	кровь. Противовоспалительное и противораковое действие. Идеальный продукт.
Лимон/лайм	Калий, витамин С.	Вяжущий, мощный антисептик, помогает при простуде, кашле, больном горле. Растворяет камни в желчном пузыре. Противоопухолевая активность.
Пшеница	Кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк, марганец, витамин В3, витамин В5, витамин В6, фолиевая кислота.	Натуральные зерна (не прошедшие химическую и механическую обработку) стимулируют печень и способствуют выведению шлаков.
Огурец	Калий, бета-каротин.	Мочегонное, слабительное действие. Растворяет мочевую кислоту, способствующую образованию камней в почках и желчном пузыре. Регулирует давление.
Салат зеленый	Бета-каротин, магний, калий, фолиевая кислота.	Спазмолитик. Содержит кремний, необходимый для костей, суставов, артерий и соединительной ткани.
Маш (фасоль золотистая)	Кальций, магний, железо, фосфор, калий, цинк, витамин В3, витамин В5, фолиевая кислота.	Великолепно очищает кровь, полезна для сердечно-сосудистой системы, выводит токсины.
Персик	Кальций, магний, фосфор, витамин С, калий, бета-каротин, фолиевая кислота.	Мочегонное, слабительное и подщелачивающее действие, легко усваивается. Очищает почки и мочевыводящие пути.
Меласса (черная патока)	Кальций, магний, фосфор, калий, марганец, витамины группы В.	Содержание кальция выше, чем в молоке. Использовать умеренно.
Бамя (гибискус съедобный)	Кальций, магний, фосфор, фолиевая кислота, витамин В3, калий, бета-каротин.	Благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Полезно при СРК* (*синдром раздраженной кишки), метеоризме.
Тыквенное семя	Кальций, железо, магний, цинк, витамины группы В, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, фосфор, калий.	Великолепно поддерживает функцию предстательной железы. Способствует выведению глистов. Много омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (не жарить, в противном случае пищевая ценность пропадает).

Клюква	Калий, бета-каротин, витамин С.	Полезна для дыхательной системы. Способствует уничтожению бактерий и вирусов в почках, мочевом пузыре и мочевыводящих путях.
Черный перец	Кальций, магний, калий, марганец, фосфор.	Стимулирует пищеварение, проявляет антиоксидантные и антибактериальные свойства.