

Полезные продукты питания

Продукты питания человека являются основным источником витаминов, минеральных элементов они содержат белки, ферменты, жиры и углеводы. Витамины стимулируют обменные процессы в организме. Недостаток каких-либо витаминов и минеральных веществ может послужить причиной заболевания.

Продукты питания не только обладают определенным ароматом, но и имеют те или иные полезные свойства.



Ягоды

По мнению ученых, в первую очередь звание «самые полезные продукты» заслужили ягоды.



Орехи

В список самых полезных продуктов питания попали и орехи - полезны абсолютно все.



Фрукты

Без них список самых полезных продуктов питания был бы неполным. В первую очередь, это яблоки и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.



Овощи

Место в списке самых полезных продуктов нашлось и для овощей.



Дары моря

Дары моря – очень полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Самые полезные продукты из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины.



Яйца

Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Эти полезные продукты рекомендуют употреблять в пищу в количестве пяти штук в неделю.



Молоко

Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы.



Спасибо за внимание!

