Фрукты

1. Абрикос

В состав абрикосов входит бета-каротин, который не дает свободным радикалам активно разрушать внутренние структуры организма, а также бывает полезным для глаз. В организме бета-каротин превращается в витамин А, который предотвращает развитие некоторых видов рака, особенно рака кожи. Один плод содержит 17 калорий, 1 грамм углеводов и не содержит жиров.

Совет: Старайтесь покупать абрикосы, пока они еще твердые. Как только абрикосы становятся мягкими, они начинают терять питательные вещества.

2. Авокадо

Олеиновая кислота, ненасыщенные жиры, входящие в состав фрукта, снижают уровень холестерина и увеличивают количество липопротеинов высокой плотности, плюс, плоды авокадо содержат высокое количество клетчатки (углеводов). Один кусочек содержит 81 калории, 8 граммов жиров и 3 грамма углеводов.

Совет: Попробуйте заменить майонез в бутербродах несколькими кусочками авокадо.

3. Малина

Малина богата кислотой Элладжик, которая помогает остановить рост раковых клеток. Ягоды также содержат витамин С, который понижает уровень холестерина в организме и уменьшает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Малина обладает большим количеством клетчатки. Чашка малины содержит 60 калорий, 1 грамм жиров и 8 грамм углеводов.

4. Манго

Плод манго средних размеров содержит 57 мг витамина С, что составляет приблизительно необходимую дневную норму потребления человеком. Этот антиоксидант помогает предотвратить артриты и способствует заживлению ран, плюс укрепляет иммунную систему. Манго также содержит более 8000 МЕ витамина А. Один плод манго содержит 135 калорий, 1 грамм жиров и 4 грамма углеводов.

Совет: Срезайте и подавайте к столу плоды вместе с зелеными листьями. В этом случае ваш салат будет иметь изысканный и неповторимый вкус.

5. Мускусная дыня

Витамин С (117 мг содержаться в половине дыни, что составляет двойную рекомендуемую дневную норму) и бета-каротин – два одних из самых сильных антиоксидантов, которые помогают защитить клетки от вреда, связанного с повышенной активностью свободных радикалов. Плюс к этому полдыни содержат 853 мг калия, что почти вдвое больше содержащегося калия в банане. Калий снижает кровяное давление. Половина дыни содержит 97 калорий, 1 грамм жиров и 2 грамм углеводов.

6. Клюквенный сок

Помогает бороться с инфекциями, локализующимися в мочевом пузыре, препятствуя росту бактерий. Чашка клюквенного сока содержит 144 калории. Не содержит жиров и углеводов.

Совет: Купите 100-процентный концентрат сока и добавляйте его в воду без сахара.

7. Томат

Ликопен, один из самых сильных каротиноидов, содержится в томатах. Он действует как антиоксидант. Исследования показывают, что помидоры уменьшают риск заболеваний мочевого пузыря, желудка, а также понижают вероятность развития рака толстой кишки на 50 процентов, если употреблять томат каждый день. Помидор содержит 26 калорий, 1 грамм углеводов. Не содержит жиров.

Совет: Добавляйте оливковое масло к помидорам – ликопен лучше усваивается с небольшим количеством жиров.

8. Изюм

Эти маленькие жемчужины – главный источник железа, помогающий переносить кислород к тканям. Полчашки изюма содержат 218 калорий, 3 грамма углеводов. Не содержат жиров.

Совет: Добавляйте всякий раз утром изюм в овсяную кашу или в злаковые.

9. Инжир

Инжир является хорошим источником калия и углеводов, также он содержит витамин B6, который отвечает за производство серотонина – «гормона удовольствия», понижает содержание холестерина. Один инжир содержит 37-48 калорий, 2 грамма углеводов, 0 жиров.

10. Лимон

Содержит в себе лимонен и витамин C, который помогают предотвратить рак. Содержит очень мало калорий и не содержит жиров и углеводов.

Совет: Добавляйте лимонный сок в салат, бобы и овощи для аромата.

Овощи

11. Лук

Лук богат одним из самых сильных флавоноидов – Quercetin’ом. Исследования показывают, что лук уменьшает вероятность развития рака. Чашка содержит 61 калорию, 3 грамма углеводов и 0 жиров.

Совет: Порезанный лук поможет повысить содержание питательных веществ. Если вы не хотите плакать, пожарьте его на оливковом масле. Можете подать с рисом или другими овощами.

12. Артишоки

Эти, необычные на первый взгляд, овощи содержат немалое количество силимарина - антиоксиданта, который снижает риск заболевания рака кожи, плюс к этому клетчатка контролирует уровень холестерина в крови. Один артишок среднего размера содержит 60 калорий, 7 грамм углеводов и совсем не содержит жиров.

Совет: Варите артишок на пару в течение 30-40 минут. Добавьте лимонного сока. Свежевыжатый лимонный сок добавьте сверху.

13. Имбирь

Имбирь может помочь уменьшить тошноту. Чайная ложка свежего имбиря содержит 1 калорию, 0 жиров, 0 клетчатки. Очистите жесткую коричневую кожуру и нарежьте ломтиками и пожарьте в кипящем масле.

14. Брокколи

Индол-3-метанол и sulforaphane, которые помогают защитить от рака груди. Брокколи также имеет большое количество витамина С и бета-каротин. Одна чашка брокколи содержит 25 калорий, 0 жиров и 3 грамма клетчатки. Добавьте сок свежего лимона для вкуса, питательных веществ и витамина С.

15. Шпинат

Латеин и зиксантин, каротиноиды, которые предупреждают дистрофию сетчатки, которая является главной причиной слепоты в старческом возрасте. К тому же, этот зеленый источник молодости поможет избавиться от некоторых признаков старения. Одна порция содержит 7 калорий, 1 грамм углеводов и совсем не содержит жиров.

Совет: Добавляйте листья шпината ко всем блюдам вместе с небольшим количеством оливкового масла и чеснока.

16. Бок Чоу (китайская капуста)

Бок Чоу обладает высоким содержанием брассинина, который, согласно некоторым исследованиям, помогает защитить от рака груди. А также индолы и изоциоцинаты, которые понижают уровень эстрогена, тем самым, делая Бок Чоу вдвойне более мощным оружием против рака груди. Порция содержит в себе 158 грамм кальция (16% от рекомендуемой дневной дозы), помогающего бороться с остеопорозом, 20 калорий, 3 грамма углеводов и не содержит жиров. Найти этот продукт можно на Азиатском рынке или в продуктовом отделе магазина.

Совет: Нарежьте белых сочных стеблей и добавьте их к жаркому перед подачей на стол или вместе с оливковым маслом и чесноком.

17. Семейство тыквенных

Тыквенные зимнего сбора имеют огромное количество витамина С и бета-каротина, помогающего защитить организм от эндометриальный рака. Порция содержит 80 калорий, 6 грамм углеводов и 1 грамм жиров.

Совет: Расколите орехи (желуди) надвое, достаньте съедобную сердцевину и выпекайте их, пока они не станут мягкими. После посыпьте их корицей.

18. Кресс водяной

Кресс обладает высоким содержанием фенетил изоциоценатом, который наряду с витамином С и Е помогает держать раковые клетки «в страхе». Одна порция содержит 4 калории, 1 грамм углеводов и не содержит жиров.

Совет: Используйте кресс водяной для приготовления бутербродов, а также добавляйте его в салат для того, чтобы придать ему острый вкус.

19. Чеснок.

Сера, входящая в состав продукта и дающая ему его специфически острый аромат, уменьшает количество вредного холестерина, понижает кровяное давление и даже снижает риск рака желудка и толстой кишки. Одна головка чеснока содержит в себе 4 калории и при этом совсем не содержит жира и углеводов.

Совет: Попробуйте приготовить головку чеснока в течение 15-20 минут до размягчения, а после намажьте чесночную массу на хлеб как масло.

Злаковые, Бобы, Орехи

20. Лебеда (квиноа).

Полчашки приготовленной лебеды содержит 5 граммов белка (больше, чем любые другие злаковые), плюс железо, рибофлавин (витамин В2) и магний. Энергетическая ценность составляет 318 калорий. Содержит: по 5 граммов углеводов и жиров.

Совет: Добавляйте в суп лебеду для увеличения количества белка. Предварительно рекомендуется ополаскивать листья, чтобы суп не был горьким на вкус.

21. Пшеничный зародыш

Столовая ложка приблизительно содержит 7% ежедневно необходимого количества магния, который предотвращает появления мышечных спазмов. Пшеница также хороший источник витамина Е. В одной столовой ложке содержится 27 калорий, 1 грамм углеводов и жиров. Добавляйте пшеницу в йогурт и к фруктам.

22. Чечевица

Исофлавоны (Isoflavones), которые могут подавлять рак груди, плюс клетчатка для здоровья сердца и внушительные 9 граммов белков на полпорции. Полпорции содержат 115 калорий, 8 грамм клетчатки и не содержат жиров. Исофлавоны сохраняются после обработки, поэтому покупайте чечевицу консервированную, засушенную или уже в супе. Берите на работу, и вы будете иметь богатый протеинами ланч.

23. Арахис

Исследования показывают, что арахис (земляной орех) и другие виды орехов (которые содержат только ненасыщенные «хорошие» жиры) могут понижать риск заболевания сердца на 20 процентов. Одна унция содержит 166 калорий, 17 грамм жиров и 2 грамма клетчатки. Держите пачку в вашем портфеле, спортивной сумке или в бумажнике, чтобы перекусить после работы едой, богатой белком или чтобы перекусить до ужина.

24. Пятнистые бобы

Полпорции бобов содержат больше 25 процентов рекомендуемой дневной дозы фолатов, которые помогают уменьшить риск болезней сердца и врожденных дефектов. Полпорции содержат 103 калории, 1 грамм жиров и 6 граммов клетчатки. Освободите бедончик, промойте и добавьте в горшочек с вегетарианским острым соусом.

25. Йогурт с низким содержанием жиров

Бактерии в активной культуре йогурта помогают предотвратить различные заболевания; кальций укрепляет скелет. Порция содержит 155 калорий, 4 грамма жиров и не содержит клетчатку. Если вы не переносите лактозу, то не беспокойтесь – йогурт не должен побеспокоить ваш живот.

26. Обезжиренное молоко

Рибофлавин (витамин B) нужен для хорошего зрения и вместе с витамином А может помочь предотвратить экзему и аллергию. Плюс к этому кальций и витамин D. Одна порция содержит 86 калорий, 0 жиров и 0 клетчатки.

Дары моря

27. Ракообразные (моллюски, мидии)

Витамин B12 - нужен, чтобы поддерживать функции нервов и умственные способности, плюс железо, труднодоступные минералы, такие как магний и калий. Три унции содержат 126-146 калорий, 2-4 грамма жиров и не содержать клетчатку. Попробуйте чашку «манхеттонского» супа из моллюсков, основанного на томатах с пониженным содержанием жиров.

28. Лососевые

Рыбы холодных вод, такие как лосось, макрель и тунец являются главным источником омега-3 жирных кислот, которых помогают уменьшить риск заболевания сердца. 3 унции содержат 127 калорий, 4 грамма жиров и не содержат клетчатки.

29. Крабовые

Главный источник витамина B12 и цинка. 3 унции содержат 84 калории, 1 грамм жиров и не содержать клетчатки. Краб в суши обычно делают из рыбы; купите вместо этого консервированный и сделайте собственные пироги из краба.