

## **5 суперполезных продуктов: что надо есть и пить, чтобы быть стройным и белозубым**

Наука не стоит на месте: учёные постоянно находят целебные свойства всё в новых и новых продуктах питания. Итак, что с нашего стола заработало звание «суперполезного продукта»?

### **Виноград**

Эту ягоду можно смело назвать источником красоты. Вот только некоторые из её полезных свойств:

Отбеливает зубы. Содержащиеся в винограде кислоты удаляют пятна и налёт с зубной эмали.

Борется с морщинами. Виноградное масло богато антиоксидантами — используйте его вместо ночного крема, и ваша кожа будет выглядеть более гладкой и молодой.

Ухаживает за ногтями. Чтобы придать ногтям блеск и смягчить кожу на кончиках пальцев, используйте такой самодельный крем: смешайте в блендере 10 красных виноградин и 2 столовые ложки сахара, нанесите на пальцы и помассируйте около минуты.

Помогает худеть. Потребление винограда с жёсткой кожицей улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ, так что замена, например, полдника на порцию этой ягоды поможет вам постепенно сбрасывать вес. Но учтите — в нём достаточно сахара, поэтому налегать на виноград в довесок к основному рациону не стоит.

Спасает от гриппа. Исследователи из университета Флориды (США) обнаружили, что потребление виноградного сока значительно повышает выработку так называемых гамма дельта Т-клеток, которые являются одним из элементов нашего иммунитета.

### **Жирное молоко**

Всё больше диетологов и специалистов по питанию присоединяются к мнению, что жирные молочные продукты даже полезнее обезжиренных. Дело в том, что молочные жиры усваиваются организмом по-особому и не откладываются в виде лишних кило, а, наоборот, ускоряют обмен веществ и помогают всасыванию витаминов.

Эту теорию подтверждает и недавнее исследование шведских врачей из Готенбургского университета. Они обнаружили, что дети, регулярно пьющие молоко нормальной жирности, в среднем весят на 3-5 килограммов меньше, чем их сверстники. Как полагают учёные, это связано не только со свойствами самого молока, но и с пищевыми привычками людей. Те, кто не пьёт молочные напитки, заменяют их большим количеством сладкой газировки, которая для фигуры намного губительнее.

### **Помидоры**

Помидор всегда считался диетическим продуктом: в 100 граммах этой ягоды содержится менее 30 килокалорий. Но эксперты говорят, что похудеть на помидорах можно не только благодаря их ничёмной энергетической ценности.

Согласно последним исследованиям, содержащийся в помидорах пигмент ликопин влияет на выработку в организме т. н. «гормона сытости» и тем самым быстрее и на более длительное время утоляет чувство голода. Другие исследования также показывали связь между потреблением ликопина и пониженным риском сердечнососудистых заболеваний, некоторых видов рака и диабета.

### **Шоколад**

Этот продукт всегда был предметом споров диетологов. С одной стороны, тёмные сорта полны антиоксидантами и полезными жирами, улучшающими состояние кожи и сердечнососудистой системы. По некоторым данным, любовь к шоколаду снижает риск инфарктов аж на 70%,

препятствует образованию кровяных тромбов, а иногда даже спасает от выкидышей. С другой стороны, любовь к этому лакомству не может пройти бесследно ни для нашей фигуры, ни для зубов, ни для той же кожи — повышенные дозы сладкого могут вызвать появление прыщей на лице.

Тем не менее, одно из последних открытий перевесило чашу весов всё-таки в пользу этого продукта. Согласно статье, опубликованной в британском «Журнале косметической дерматологии», ежедневное потребление тёмного шоколада замедляет образование морщин и общее старение кожи, а также снижает риск развития некоторых видов рака. Этому свойству шоколад обязан веществам, содержащимся в какао-бобах, поэтому именно тёмные сорта наиболее полезны.

Впрочем, и здесь есть подвох: в большинстве своём шоколад среднего ценового сегмента, заполняющий прилавки наших магазинов, производится по технологиям, убивающим почти все полезные вещества. Так что за удовольствие жить сладко и не стареть придётся платить довольно дорого.

### Шпинат

Эта трава не очень популярна в нашей стране, а вот на Западе она практически синоним всего полезного, что может быть в натуральной пище. Ещё в 30-х годах прошлого века активной пропагандой шпината занялись американские мультипликаторы — они заставили нарисованного морячка Попая становиться супергероем, всякий раз как он открывал банку шпинатных консервов.

И вот почти 80 лет спустя учёные повели под сюжет мультика научную базу. Оказалось, что шпинат не только богат железом и кальцием, но и действительно помогает укреплять и наращивать мускулатуру. Исследования химиков из Университета Рутгера (США) показали, что вещества, содержащиеся в шпинате, почти на 20% усиливают переработку поступивших в организм белков в мышечную массу. К тому же, согласно более ранним работам, шпинат замедляет всасывание жиров, а значит быстро и надолго утоляет голод. При этом калорийность его — всего 21 ккал на 100 граммов.