

detkityumen.ru

## Горькие, но вкусные продукты с лечебным эффектом

Горькие продукты просто необходимо добавлять в свой рацион. Лучше съесть грейпфрут для здоровья печени, чем скушать очередную сладкую булочку.

### 1. Редька – общеукрепляющее средство

Казалось бы, ну что может быть хуже горькой редьки? Однако этот корнеплод сильно недооценен. Редька содержит полезные органические кислоты, минеральные соли, витамины, ферменты, фитонциды, эфирные масла, белки и аминокислоты. Она улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, способствует пищеварению, является природным аналогом антибиотика широкого спектра действия, выводит лишнюю жидкость из организма.

Разные части редьки полезны по-своему. Ближайшие к ботве 3-5 см содержат больше всего витамина С, но из-за повышенной жесткости эта часть редьки требует жарки или варки. Серединка — самая сахаристая и хрустящая. «Хвост» особенно богат горчичным маслом, полезным для пищеварения.

Противопоказания: заболевания органов желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, гломерулонефрит, недавно перенесенный инфаркт.

### 2. Хрен — убивает болезнетворные бактерии, снимает воспаление

Хрен однозначно редьки не слаще, но и пользы в нем не меньше. Как ее близкий родственник, обладает почти тем же набором положительных качеств, к тому же обладает выраженным бактерицидным и антисептическим действием. Ежедневно протирая кожу соком хрена, можно избавиться от веснушек.

От покупного тертого хрена пользы мало, после промышленной переработки в нем остается лишь клетчатка. Для лечебного эффекта рекомендуется брать свежий корень, его можно найти в крупных супермаркетах. Потри хрен на терке и смешай с лимонным соком. Кроме того, можно сделать вкусную «хреновую аджику»: 2 кг красных свежих помидоров, 400 г корней хрена и 1 стакан растительного масла, соль по вкусу. Свежеприготовленную смесь желательно съесть в течение недели (пока не «выдохлась»).

Противопоказания: те же, что и у редьки.

### 3. Горчица — от нервов

Еще один родственник. По своему действию почти аналогична редьке и хрену, но к тому же используется и при заболеваниях нервной системы – от нервного возбуждения и неврита седалищного нерва до истерии.

Противопоказания: те же, что у редьки и хрена.

#### **4. Грейпфрут для стройной фигуры**

Грейпфрут содержит естественные сжигатели жира – инозитол и пектин, улучшает аппетит, способствует пищеварению и активизирует деятельность печени. Кроме того, он нормализует работу кровеносных сосудов, снижает уровень холестерина, тонизирует нервную систему, помогает преодолеть апатию, обостряет память и внимание, снимает усталость. Грейпфрут вообще считается самым полезным фруктом.

Наибольшая доля полезных веществ содержится в кожуре грейпфрута и горьких внутренних перегородках. Полезны и его семечки – они имеют выраженные бактерицидные свойства.

Противопоказания: не выявлены, но сок грейпфрута способен усиливать токсичность лекарств.

#### **5. Чай для здоровья костей**

Чай прекрасно помогает бороться с остеопорозом, часто сопровождающим менопаузу, и другими заболеваниями костей. Предположительно, за это стоит сказать спасибо полифенолам, веществам, которые в 25 раз более эффективно, чем витамин С, защищают генетический материал клетки от повреждения. Кроме того, чай укрепляет стенки сосудов и стабилизируют артериальное давление, способствует рассасыванию тромбов, укрепляет иммунитет, лечит некоторые виды аллергии и снижает риск заболевания раком.

Добавление в чай молока делает напиток отличным средством от камней в почках и мочевом пузыре, но сводит на нет его положительное влияние на сердце.

Противопоказания: обострение язвы желудка и заболеваний почек, бессонница, глаукома.

#### **6. Кофе для профилактики диабета**

Ученые доказали, что содержащиеся в кофе антиоксиданты предотвращают диабет II типа и рак печени. Кофе также помогает справиться со стрессом, стимулирует дыхательный центр мозга, помогая тем самым астматикам справиться с приступами, выводит из организма холестерин. В кофе находится масса полезных веществ: углеводы, жиры, похожие на белки соединения, ряд жизненно необходимых минералов и микроэлементов.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы

#### **7. Темный шоколад для предупреждения сердечных заболеваний и укрепления сосудов**

Ученые опубликовали вывод, что около 60 граммов темного шоколада препятствуют сужению и отвердеванию артерий, улучшают циркуляцию крови и снижают вероятность образования тромбов. Кроме того, кофеин и теобромин, содержащиеся в горьком лакомстве, стимулируют работоспособность и творческую активность человека, помогают при повышенных нагрузках. А британские ученые утверждают, что теобромин является также более эффективным лекарством от кашля, чем традиционные средства

Молочный шоколад не отличается чудодейственными свойствами из-за содержания молочной кислоты, которая нейтрализует действие антиоксидантов флавоноидов.

Противопоказания: не выявлены.

по материалам группы [Интеллектуариум](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/3539/](http://detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/3539/)