

**NUTRICIA**  
CLINIC

# Топ продуктов для повышения энергии



# 1. Жирные сорта рыбы

Жирная рыба содержит значительное количество жира во всех тканях тела и в брюшной полости. Вот какая рыба жирная — список:

Тунец

Морская форель

Акула

Скумбрия

Осетр

Анчоусы

Морской окунь

Сардины Килька

Камбала

Угри Сельдь

Палтус.

Сайда

Все эти рыбы богаты омега-3 жирными кислотами независимо от того, в каком виде они находятся — консервированные, свежие или замороженные.



## Нормы потребления:

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует есть не менее трех порций рыбы в неделю. Следует помнить, что под порцией подразумевается 100 г рыбного филе без кожи костей и дополнительных ингредиентов.

## 2. Орехи

В орехах содержатся витамины группы В, витамин С, витамин РР, витамин А, витамин Е; минералы натрий, калий, железо, магний, йод, цинк, кобальт, фосфор, кальций; ненасыщенные жирные кислоты.

### СЕМЬ ОРЕХОВЫХ ПРАВИЛ

- Сырые орехи и семечки полезнее жареных. Для сохранения полезных веществ и раскрытия аромата можно только слегка прокалить их при невысоких температурах.
- Перед покупкой очищенные орехи стоит обнюхать на предмет свежести. И хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде.
- При замачивании орехов и семечек запускается процесс ферментации, они лучше усваиваются. Достаточно замочить орехи на одну ночь в чистой воде, а потом можно в ней же хранить их несколько дней.

### Нормы потребления:

Сколько можно съесть орехов в день: дневная норма – от 30 до 60 грамм, максимальная – 100 грамм. Большое количество орехов может пагубно сказаться на печени и вызвать диарею.

Детям до трех лет давать орехи не стоит, они не усваиваются.



## 3. Гранат

Гранат имеет исключительный химический состав, аналогов которому в растительной пище нет. Его сочные зерна содержат множество ценных веществ.

Витамины: бета-каротин, С, К, Е, РР, группы В.

Микроэлементы: йод, железо, хром, цинк, таллий, ванадий, марганец, молибден, медь, рубидий.

Макроэлементы: фосфор, кальций, магний, калий, натрий.

И это не все. В его составе есть белки и аминокислоты; полезные кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная, борная, винная, янтарная, линолевая, олеиновая, пальмитиновая).



### Нормы потребления:

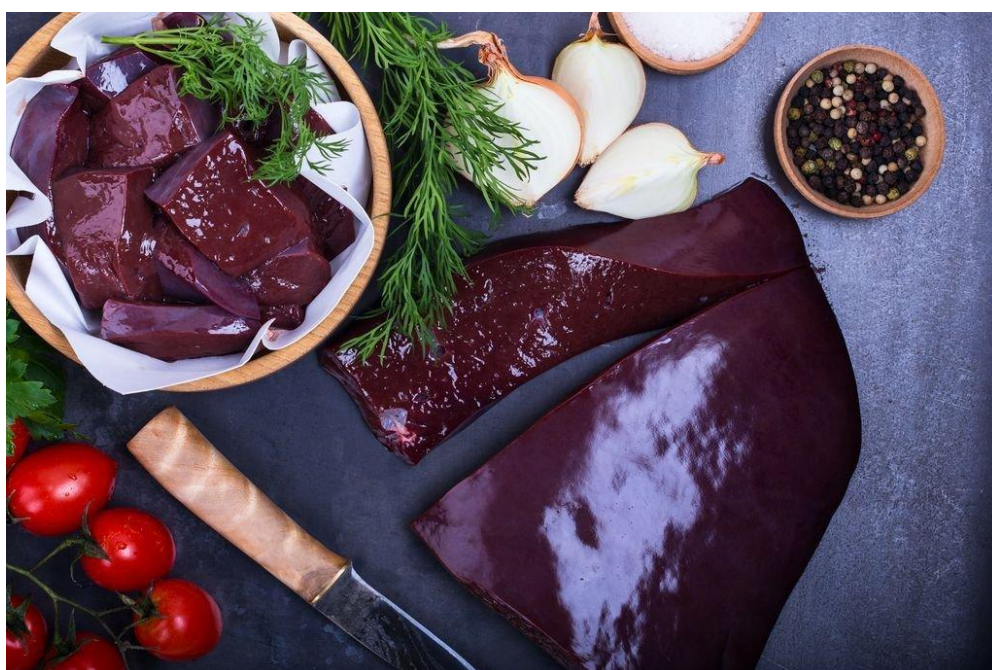
При отсутствии противопоказаний норма потребления граната для взрослых — от 0,5 до 3 плодов весом до 600 г. Детям с 1 года можно давать разбавленный сок, и только с 3 лет — зерна.

Количество принимаемого продукта необходимо повышать аккуратно, не спеша. Не рекомендуется употреблять гранат каждый день и в больших количествах — это может привести к гипервитаминозу.

## 4. Печень

Печень очень богата витаминами группы В, а так же в не присутствуют витамин А, D, Е, К. Печень содержит такие макро и микроэлементы как железо, фосфор, калий, натрий, кальций, магний, медь.

Железо необходимо нашему организму для нормального синтеза гемоглобина, а медь давно известна своими противовоспалительными свойствами.



Пожалуй, самой полезной из доступных нам продуктов диетологи считают печень рыб, а именно – трески и минтая. В печени трески много не только витамина А, но и витамина D, который необходим для образования здоровой костной ткани. Если женщина во время беременности будет регулярно употреблять печень трески, то ребёнок родится более крепким, с сильной иммунной системой. Специалисты рекомендуют употреблять печень больным сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями, при проблемах с суставами, а также для уменьшения количества холестерина в организме. Она очень полезна детям, страдающим малокровием. Свиная и говяжья печень полезна курильщикам. Печень содержит хром, помогающий при атеросклерозе, диабете.

## 5. Семена ТЫКВЫ

В состав тыквенных семечек входят: антиоксиданты — каротиноиды, токоферолы, витамины А, Е, В, F, PP, полезные жирные кислоты, йод, кальций, калий, железо, магний, фосфор, цинк, селен, глутаминовая и линолевая кислота, пектины и др.

Тыквенные семечки очень полезны для мужчин. Цинк, который содержится в них, оказывает благотворное воздействие на работу мужской половой системы.

Огромную роль играют в синтезе полового гормона тестостерона — линолевые и фолиевые, полиненасыщенные жирные кислоты, Омега 3 и Омега 6. Продукт можно употреблять для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, к которым подверженность у мужчин больше, чем у женщин.



Продукт почти не имеет противопоказаний. Благодаря этому его можно смело употреблять при беременности и кормлении грудью, когда большинство лекарственных средств — под запретом.

Тыквенные семечки считаются неплохой альтернативой противоглистным препаратам, которые не разрешается принимать будущим мамам.