

Радуга нутриентов в продуктах

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> • ликопин • эллаговая кислота • бетанин • антоцианидины • астаксантин • кверцетин • лютеолин 	<ul style="list-style-type: none"> • здоровье простаты • здоровое состояние ДНК • могут помочь снизить риск некоторых видов рака • защита мозга, сердца, печени и иммунной системы 	<ul style="list-style-type: none"> • яблоки • красные апельсины • клюква • вишня • ягоды годж • виноград • сливы • гранат • малина • клубника • арбуз • ревень • свекла • перец 	<p>ГРАНАТ – <i>эллаговая кислота</i> Большая антиоксидантная активность, обусловлена высоким содержанием витаминов (особенно С и К), антоцианов, полифенолов, дубильных веществ. Содержит омега-5. <i>Эллаговая кислота</i> – мощный гепатопротектор, антиоксидант и онкопротектор.</p> <p>КЛУБНИКА и ЯБЛОКИ содержат соединение <i>физетин</i>, обладающее противораковыми, антивозрастными и противовоспалительными свойствами</p> <p>КЛЮКВА</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержит большое количество органических кислот: бензойная, лимонная, хинная, яблочная, янтарная и щавелевая • высокое содержание полисахаридов, особенно пектина • содержит вит. С, гр. В, Е, К, РР, кальций, натрий, марганец, калий, медь, фосфор, цинк, железо, магний, селен. • гиппуровая кислота – природный антибиотик, который обладает уросептическим действием.

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> • альфа-каротин, • бета-каротин, • гесперидин, • бета-криптоксантин, • куркуминоиды, • нарингенин, • рутин. 	<ul style="list-style-type: none"> • здоровые глаза, • здоровая иммунная система, • оптимальный уровень увлажненности кожи, • здоровый рост и развитие, • репродуктивное здоровье, • источник витамина А, • антибактериальные, • антираковые. 	<ul style="list-style-type: none"> • ананас, • лимоны, • маракуйя, • апельсины, • мускусная дыня, • морковь, • абрикосы, • хурма, • манго, • сладкий картофель, • мандарины, • кабачки и патиссоны, • папайя, • кукуруза, • тыква, • корень куркумы. 	<p>АНАНАС Содержит бромелайн – фермент, который способствует расщеплению белка. Богат витаминами РР, К, Е, А, С, группы В, а также такими микроэлементами как калий, магний, цинк, медь, селен, йод, кальций. Обладает низким гликемическим индексом, то есть не дает резких скачков сахара крови и инсулина.</p> <p>КУРКУМА</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышает эффективность нашего иммунитета, • мощный противовоспалительный эффект, • антиоксидант, • лучший природный антибиотик и антисептик, • останавливает процессы мутации нормальной клетки в раковую, • эффективное средство для восстановления печени.

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> • лютеин/ зеаксантин, изофлавоноиды, • изотиоцианат, • эпигаллокатехи на галлат (ЭГКГ), • хлорогеновая кислота, • фолаты, • глюкозинолаты, • гидрокситирозол, • силимарин, • сульфорафан, • танины. 	<ul style="list-style-type: none"> • здоровые глаза, • здоровая иммунная система, • оптимальный уровень увлажненности кожи, • здоровый рост и развитие, • репродуктивное здоровье, • источник витамина А, • антибактериальные, • антираковые. 	<ul style="list-style-type: none"> • капуста брокколи, • брюссельская капуста, • капуста белокочанная, • шпинат, • зеленый перец, • кресс-салат, • салат-латук, • цукини, • кейл, • зеленые бобы, • соевые бобы, • зеленый чай, • петрушка, • укроп, • руккола, • одуванчик, • мангольд, • авокадо, 	<p>ШПИНАТ источник хлорофилла, витамина К, каротиноидов, лютеина, витамина С и фолиевой кислоты, марганца, магния, железа и витамина В2, + витаминов В6, Е и В1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержит вдвое больше железа, чем большая часть зелени • один из самых богатых пищевых источников лютеина • один из наиболее щелочеобразующих продуктов • является сильным защитником от рака. Однако, помнить про пестициды!

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
		<ul style="list-style-type: none">• сельдерей,• стручковая фасоль,• зеленый горошек,• артишок,• спаржа,• огурец,• бок-чой.	<p>БРОККОЛИ</p> <ul style="list-style-type: none">• растение семейства капустных• источник изотиоцианатов, сульфорафана и индола,• профилактике рака, здоровье сердца, контроль веса, здоровье глаз и кожи, поддержку кишечника и пищеварительной системы, здоровые кости и зубы и замедленные эффекты старения,• 100 мкг витамина К (276 процентов ДВ),• 101 миллиграмм витамина С (168 процентов ДВ) <p>Порция приготовленной брокколи в 100 граммах содержит:</p> <ul style="list-style-type: none">• 35 калорий,• 2,3 грамма белка,• 0,4 грамма жира,• 7,2 грамма углеводов,• 3,3 грамма клетчатки.

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
			<p>КЕЙЛ</p> <ul style="list-style-type: none">• источник витаминов С и В6 и марганца• хороший источник клетчатки, а также многих минералов, включая медь, железо и кальций, и витаминов В1, В2 и Е,• чрезвычайно богат хлорофиллом и каротиноидами, особенно бета-каротином, лютеином и зеаксантином. <p>2 чашки (134 г) измельченного кейла содержат:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4,42 г белка 2,7 г клетчатки• 181 мг кальция• 2,28 мг железа• 599 мг калия 58 мг натрия• 20604 МЕ витамина А• 0,174 мг рибофлавина• 0,363 мг витамина В6• 160,8 мг витамина С• 1,13 мг витамина Е• 1,1 мг витамина К

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
			<p>АРТИШОК</p> <ul style="list-style-type: none">• большая часть углеводов находится в форме инулина и крахмала• активные ингредиенты – кофеилхиновые кислоты• защитное и регенерирующее действие на печень• + обладает желчегонным действием• + снижает уровень холестерина <p>Артишок среднего размера содержит:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4,2 г белка,• 0,2 г жира,• 11,2 г углеводов с 5,4 г клетчатки.

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> • Антоцианидины • Гидроксистильбены • Процианидины • Птеростильбен • Ресвератрол 	<ul style="list-style-type: none"> • когнитивное здоровье, • здоровое сердце, • поддержка деятельности артерий, • антиоксидантная защита • противораковые свойства • противовоспалительные свойства 	<ul style="list-style-type: none"> • инжир, • виноград, • черника, • голубика, • краснокочанная капуста, черная смородина, • баклажаны, • сладкий картофель, • черные бобы, • сливы, • свекла, • ежевика 	<p>ЧЕРНИКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержит фенольные кислоты и является отличным источником антоцианов • входит в число продуктов с самым высоким уровнем антиоксидантов • благотворно влияет на зрение, в том числе на ночное <p>СВЕКЛА</p> <ul style="list-style-type: none"> • детоксикация, клетчатка, • <i>беталаин</i> помогает формировать глутатион – позволяя организму нейтрализовать токсины и сделать их водорастворимыми. <p>Свекольный сок создает благоприятный баланс pH, снижая уровень кислотности в организме. Содержит много вит. B9, C, калия.</p>

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> • Аллицин • аллилсульфиды • целлюлоза • лигнаны • лигнины • сезамин • сезамол • танины • терпеноиды • теобромин 	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепляют здоровье костей, • Поддерживают деятельность артерий, • Противораковый эффект, • Антимикробный эффект, • Защита клеток, • Здоровье желудочно-кишечного тракта, • Здоровье сердца, • Гормональный баланс, • Здоровье печени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоки • Цветная капуста • Какао • Кокос • Кофе • Чеснок • Имбирь • Репа • Хрен • Пастернак • Грибы • Орехи (миндаль, кешью, пекан, грецкие орехи) • Лук • Груши • Семена (льна, конопли, тыква, кунжут, подсолнух) • лук-шалот • Соя • Тахини • Чай (черный, белый) 	<p>ЧЕСНОК</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помогает избавиться от патогенной микрофлоры в кишечнике, • улучшает секрецию ферментов и выделение желудочного сока, • улучшает усвояемость пищи и ускоряет обменные процессы • <i>Аллицин</i> является одним из лекарственных компонентов чеснока, который может способствовать его противораковому и антигипертензивному действию. • Чеснок – это мощный стимулятор иммунной системы. <p>ИМБИРЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гингерол придает пряность имбирю – антибактериальные свойства, • обладает противовоспалительными, противорвотными и иммуностимулирующими свойствами, • положительно влияет на пищеварительную систему (но есть противопоказания при язве, остром гастрите и др.), • уменьшает боль при менструации.