

# Радуга нутриентов в продуктах

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

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> <li>• альфа-каротин,</li> <li>• бета-каротин,</li> <li>• гесперидин,</li> <li>• бета-криптоксантин,</li> <li>• куркуминоиды,</li> <li>• нарингенин,</li> <li>• рутин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровые глаза,</li> <li>• здоровая иммунная система,</li> <li>• оптимальный уровень увлажненности кожи,</li> <li>• здоровый рост и развитие,</li> <li>• репродуктивное здоровье,</li> <li>• источник витамина А,</li> <li>• антибактериальные,</li> <li>• антираковые.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ананас,</li> <li>• лимоны,</li> <li>• маракуйя,</li> <li>• апельсины,</li> <li>• мускусная дыня,</li> <li>• морковь,</li> <li>• абрикосы,</li> <li>• хурма,</li> <li>• манго,</li> <li>• сладкий картофель,</li> <li>• мандарины,</li> <li>• кабачки и патиссоны,</li> <li>• папайя,</li> <li>• кукуруза,</li> <li>• тыква,</li> <li>• корень куркумы.</li> </ul>	<p><b>АНАНАС</b> 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><b>КУРКУМА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышает эффективность нашего иммунитета,</li> <li>• мощный противовоспалительный эффект,</li> <li>• антиоксидант,</li> <li>• лучший природный антибиотик и антисептик,</li> <li>• останавливает процессы мутации нормальной клетки в раковую,</li> <li>• эффективное средство для восстановления печени.</li> </ul>

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

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

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

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

ФИТОНУТРИЕНТЫ	ПОЛЬЗА	ФРУКТЫ/ОВОЩИ	ПРИМЕР
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Антоцианидины</li> <li>• Гидроксистильбены</li> <li>• Процианидины</li> <li>• Птеростильбен</li> <li>• Ресвератрол</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• когнитивное здоровье,</li> <li>• здоровое сердце,</li> <li>• поддержка деятельности артерий,</li> <li>• антиоксидантная защита</li> <li>• противораковые свойства</li> <li>• противовоспалительные свойства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• инжир,</li> <li>• виноград,</li> <li>• черника,</li> <li>• голубика,</li> <li>• краснокочанная капуста, черная смородина,</li> <li>• баклажаны,</li> <li>• сладкий картофель,</li> <li>• черные бобы,</li> <li>• сливы,</li> <li>• свекла,</li> <li>• ежевика</li> </ul>	<p><b>ЧЕРНИКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содержит фенольные кислоты и является отличным источником антоцианов</li> <li>• входит в число продуктов с самым высоким уровнем антиоксидантов</li> <li>• благотворно влияет на зрение, в том числе на ночное</li> </ul> <p><b>СВЕКЛА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• детоксикация, клетчатка,</li> <li>• <i>беталаин</i> помогает формировать глутатион – позволяя организму нейтрализовать токсины и сделать их водорастворимыми.</li> </ul> <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"> <li>• Аллицин</li> <li>• аллилсульфиды</li> <li>• целлюлоза</li> <li>• лигнаны</li> <li>• лигнины</li> <li>• сезамин</li> <li>• сезамол</li> <li>• танины</li> <li>• терпеноиды</li> <li>• теобромин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепляют здоровье костей,</li> <li>• Поддерживают деятельность артерий,</li> <li>• Противораковый эффект,</li> <li>• Антимикробный эффект,</li> <li>• Защита клеток,</li> <li>• Здоровье желудочно-кишечного тракта,</li> <li>• Здоровье сердца,</li> <li>• Гормональный баланс,</li> <li>• Здоровье печени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблоки</li> <li>• Цветная капуста</li> <li>• Какао</li> <li>• Кокос</li> <li>• Кофе</li> <li>• Чеснок</li> <li>• Имбирь</li> <li>• Репа</li> <li>• Хрен</li> <li>• Пастернак</li> <li>• Грибы</li> <li>• Орехи (миндаль, кешью, пекан, грецкие орехи)</li> <li>• Лук</li> <li>• Груши</li> <li>• Семена (льна, конопли, тыква, кунжут, подсолнух)</li> <li>• лук-шалот</li> <li>• Соя</li> <li>• Тахини</li> <li>• Чай (черный, белый)</li> </ul>	<p><b>ЧЕСНОК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогает избавиться от патогенной микрофлоры в кишечнике,</li> <li>• улучшает секрецию ферментов и выделение желудочного сока,</li> <li>• улучшает усвояемость пищи и ускоряет обменные процессы</li> <li>• <i>Аллицин</i> является одним из лекарственных компонентов чеснока, который может способствовать его противораковому и антигипертензивному действию.</li> <li>• Чеснок – это мощный стимулятор иммунной системы.</li> </ul> <p><b>ИМБИРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гингерол придает пряность имбирию – антибактериальные свойства,</li> <li>• обладает противовоспалительными, противорвотными и иммуностимулирующими свойствами,</li> <li>• положительно влияет на пищеварительную систему (но есть противопоказания при язве, остром гастрите и др.),</li> <li>• уменьшает боль при менструации.</li> </ul>