

Лето – это великолепное время для повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Ведь именно в этот период начинают появляться ягоды, фрукты и овощи, богатые витаминами и полезными веществами, недостаток которых мы остро испытывали зимой.

Поэтому в это время диетологи советуют активно включать их в свой рацион питания. Более того, в этот период нельзя забывать и про клетчатку, которая, кроме самих овощей и фруктов, содержится в бобах и злаковых, а также орехах. Она поможет нормализовать процессы пищеварения в организме и, тем самым, предотвратить появление избыточного веса.

Также летом необходимо поменять свой режим питья, увеличив количество выпиваемой жидкости в 2 раза.

И самое главное, нужно помнить, что любые радикальные изменения рациона в летний период не желательны для людей в возрасте, а также для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, так как именно в это время отмечается пик резких скачков артериального давления.

Однако, для того чтобы ни они, ни какие другие неприятности не испортили Вам наступающий летний сезон, достаточно придерживаться здорового образа жизни и отказаться от вредных привычек!

Цветная капуста



Один из самых популярных продуктов в Европе. Цветная капуста очень полезна, низкокалорийна и, к тому же, хорошо усваивается организмом.

В ней есть минеральные соли, аминокислоты, витамины группы В, а также С, РР, Н, а еще кальций, натрий, фосфор, железо, магний, калий, фолиевая и пантотеновая кислоты.

Регулярное употребление цветной капусты уберегает от возникновения воспалительных процессов на кожных покровах и от себореи, а также положительно

влияет на общее состояние кожи и волос. Ее активно добавляют в детское меню и широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях. К тому же, цветная капуста снижает риск развития рака и у женщин, и у мужчин. А ее сок используют при диабете, бронхите, заболеваниях печени и почек.

Калорийность цветной капусты напрямую зависит от способа ее приготовления. Это нужно учитывать людям, придерживающимся диет. Этот овощ варят, жарят, тушат, готовят на пару, а также добавляют в состав различных блюд.

Редис



Невероятно вкусные и полезные корнеплоды, которые пришли к нам из Средней Азии. Этот овощ знали и любили в Древнем Египте и Греции, а также в Древней Японии.

В редисе есть калий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины группы В, а также С, РР. Помимо этого, в нем содержится рибофлавин, тиамин и никотиновая кислота.

Редис – это уникальное желчегонное и противоотечное средство. Его регулярное употребление способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, а также возбуждению аппетита. Врачи советуют добавлять этот овощ в свой рацион людям, страдающим подагрой, ожирением и сахарным диабетом.

Употребление редиса положительно влияет на состояние кожи лица и работу сердечнососудистой системы, а также помогает снизить уровень сахара в крови и предотвращает развитие рака толстой кишки.

Народные лекари издавна использовали редис при запорах, а косметологи готовили из него питательные маски для лица.

В кулинарии чаще всего редис используют в качестве дополнительного компонента к различным овощным салатам или употребляют его в сыром виде.

Приятным дополнением ко всему вышесказанному будет его маленькая калорийность, что позволяет употреблять редис даже при наличии избыточного веса.

Патиссоны



Это овощи из семейства Тыквенных, которые могут отличаться друг от друга и формой и окраской в зависимости от сорта. Патиссоны выращивались еще в Древнем Египте, а сегодня они популярны во всем мире. При этом в пищу употребляются не только плоды, но и их побеги, цветочки, молодые листья.

Самыми вкусными и полезными считаются молодые патиссоны. В них есть калий, кальций, фосфор, железо, медь, молибден, цинк и другие полезные вещества. К тому же, они богаты витаминами группы В, а также Е. А в плодах желтого цвета, ко всему прочему, есть аскорбиновая кислота и каротин.

Патиссоны – это низкокалорийный и диетический овощ, который, помимо прочего, улучшает обмен веществ, предупреждает болезни сердечнососудистой системы, печени и почек, а также малокровие и гипертонию.

Огромное количество полезных веществ есть и в масле семян патиссона, которое, однако, высококалорийно.

В народной медицине патиссоны употребляют для лечения отеков, нарушений эндокринной и нервной системы, сбоев в работе печени и почек. Сок патиссона используют для успокоения нервной системы.

Огурец



Один из самых древних овощей, родиной которого считается Индия. Врачи называют огурец самым диетическим из всех диетических продуктов, так как он содержит более 95% воды и минимум калорий. И даже, несмотря на это, он очень полезен.

В огурце есть витамины В-группы, С, а также каротин, фолиевая кислота, фосфор, калий, железо, магний, хлор, натрий, цинк, медь и другие минеральные вещества.

Регулярное употребление огурцов положительно сказывается на работе эндокринной и сердечнососудистой системы благодаря наличию в нем йода, а также улучшают работу кишечника благодаря содержанию клетчатки.

Известно, что огурцы снимают отеки, сбивают высокое давление, помогают сбросить лишний вес благодаря легкому слабительному эффекту. Семечки огурцов употребляют для очищения организма от холестерина.

Народные лекари широко используют огуречный сок. Он помогает избавиться от затяжного кашля, успокоить нервную систему, облегчить общее состояние пациентов при туберкулезе, а также сохранить зубы и десна здоровыми.

Чаще всего огурцы едят в сыром виде, хотя нередко из них делают соусы, салаты и другие блюда.

Укроп свежий



Выращиванием укропа с давних времен занимаются и в Африке, и в Европе, так как издревле известно о его лечебных свойствах.

Все дело в том, что в листьях укропа есть витамины А, В, С, РР, а также аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, каротин, фосфор, железо, калий, кальций и другие полезные минеральные соли.

регулярное употребление укропа положительно влияет на процессы кроветворения, улучшает пищеварение и прекрасно дезинфицирует. Кроме этого, укроп улучшает лактацию, нормализует артериальное давление и оказывает положительное влияние на зрение.

В народной медицине его используют в качестве обезболивающего средства при язвах и холецистите. А из семян укропа готовят настойку, повышающую аппетит и помогающую избавиться от бессонницы и воспаления почек. Маслом укропа лечат бронхиты и пневмонии, заживляют раны, устраняют проявления аллергии.

К тому же, укроп обладает невысокой калорийностью и удивительным вкусом, благодаря чему его нередко добавляют к рыбным, мясным блюдам, соусам и супам.

Красная смородина



Красная смородина пришла к нам из Западной Европы, где довольно долгое время выращивалась в качестве лекарственного растения. Позже был выявлен необыкновенный вкус ее ягод, благодаря которому ее стали употреблять в пищу.

В красной смородине содержатся витамины А, С, Е, а также железо, калий, селен, пектин и другие минеральные вещества.

Смородина положительно влияет на работу сердца, снимает отеки, избавляет от тошноты, улучшает аппетит и даже лечит сахарный диабет. Сок смородины обладает вяжущим, желчегонным и мочегонным свойством, а ягоды – противовоспалительным, кроветворным, общеукрепляющим, жаропонижающим и общеукрепляющим.

Особенно полезна красная смородина в пожилом возрасте и при сильных нагрузках, так как она хорошо восстанавливает силы. К тому же, она снижает температуру, помогает при хронических запорах, а также при малокровии.

Еще одним приятным бонусом употребления смородины является ее невысокая калорийность, благодаря которой ее можно употреблять даже при ожирении.

Нектарин



По сути, нектарин называют ошибкой природы, своеобразной мутацией, которая случается в процессе самоопыления персиковых деревьев. Прививать и выращивать самостоятельно этот фрукт садоводы научились сравнительно недавно.

Нектарин – удивительно полезный плод, в котором содержатся витамины А, С, антиоксиданты, пектины, а также фосфор, калий, магний, железо, натрий, сера и другие вещества.

Употребление нектарина улучшает пищеварение, обмен веществ и общее состояние кожи, а еще препятствует развитию рака.

Врачи советуют пить сок нектарина при запорах и малокровии, повышенной кислотности и сбоях сердечного ритма. В то время как сами фрукты важно употреблять для профилактики гипертонии и атеросклероза.

Примечательно, что некоторые сорта нектарина отличаются сладостью ядер косточек и используются в качестве миндаля, так как имеют схожий с ним биохимический состав.

Калорийность нектарина сравнительно небольшая, однако в нем содержится большое количество углеводов, поэтому злоупотреблять им все же не стоит. Из нектарина делают салаты, варенье и мороженое. Их запекают, тушат, консервируют, сушат или едят свежими.

Абрикос



Не только вкусный, но и очень полезный фрукт. В нем содержатся витамины группы В, А, С, Н, Р, Е, а также бор, марганец, йод, фосфор, калий и другие полезные вещества.

Регулярное употребление абрикос препятствует развитию болезней эндокринной системы, выводит токсины из организма, повышает уровень гемоглобина в крови и сопротивляемость к инфекциям. Помимо этого, абрикосы назначают при авитаминозах, заболеваниях сердечнососудистой системы и ожирении.

Также известно, что эти фрукты очень полезны для людей, занимающихся интеллектуальной деятельностью, так как они оказывают положительное действие на все мыслительные процессы.

Абрикосовый сок известен своими антибактерицидными свойствами, поэтому его широко используют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

А еще стоит добавить, что калорийность свежих абрикос небольшая, поэтому их употребление показано даже при наличии избыточного веса.

Черешня



Одна из самых ранних ягод. Она считается низкокалорийной и не приносит вреда фигуре при условии умеренного употребления.

В черешне есть витамины группы В, С, Е, К, а также кальций, магний, железо, калий, медь, марганец, йод и фосфор.

При употреблении черешни нормализуется обмен веществ, налаживается работа сердца, печени и даже головного мозга. Также черешня полезна при малокровии, артрите, гипертонии, ревматизме, нарушениях работы кишечника, диабете, кожных заболеваниях, в том числе экземе, псориазе и угревой сыпи, а также при кашле.

Ее ягоды обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, антисептическим и очищающим свойством.

Чаще всего черешню употребляют в свежем виде, однако нередко ее добавляют в состав десертов, выпечки, фруктовых салатов и других блюд.

Свежий зеленый горошек



Культура, которую очень любили еще в Древней Индии и в Древнем Китае, где и называли символом богатства и плодородия. На сегодняшний день это один из самых популярных продуктов всего мира.

И не зря, ведь в зеленом горошке есть витамины А, В, С, РР, а также белок и клетчатка. Из минеральных солей в нем содержится калий, кальций, фосфор, железо, медь, цинк, кобальт и множество других полезных веществ.

Свежий горох – это отличное мочегонное средство. Более того, он помогает обезболить язву желудка, однако для этого его нужно есть в виде пюре.

Также горох предотвращает появление онкологических болезней, инфаркта, гипертонии, нормализует уровень сахара в крови, участвует в обменных процессах организма и борется со старением.

Вдобавок ко всему вышесказанному он отличается низкой калорийностью и высокой скоростью приготовления.

Из него делают пюре, супы, похлебки, а также употребляют сырым или добавляют к мясным и овощным блюдам.

Карп



Родиной этой рыбы ученые называют Китай. Именно там еще в древности карпов готовили для императоров.

Сегодня эту рыбу любят практически везде, так как ее мясо невероятно нежное и сладкое. Его недостатком является костлявость, а достоинством – наличие целого комплекса полезных веществ. Среди них: витамины А, В, С, Е, РР, а также соли кальция, магния, натрия, фосфора, калия, серы, железа, йода, меди, хрома, никеля и пр.

Особенно полезен карп для спинного и головного мозга, так как он способствует увеличению потребления кислорода клетками. Более того, его регулярное употребление положительно влияет на состояние кожи и слизистых, а также на пищеварительную и нервную систему.

Помимо этого, мясо карпа способно нормализовать уровень сахара в крови и участвовать в обменных процессах организма.

Врачи советуют употреблять его при болезнях эндокринной системы, так как в нем отмечается высокое содержание йода.

Обычно мясо этой рыбы жарят, отваривают, тушат или запекают. При условии умеренного употребления оно не вызывает ожирения.

Сельдь



Один из самых популярных видов рыбы. Стоит отметить, что сельдь хорошо усваивается организмом и отлично насыщает его белком. В ней есть витамины А, В, РР, D, а также фосфор, йод, калий, кальций, натрий, магний, цинк, фтор и жирные кислоты омега-3. Именно последние препятствуют развитию сердечнососудистых заболеваний и способствуют улучшению кровотока в капиллярах.

Регулярное употребление этой рыбы положительно влияет на зрение и процессы мозговой деятельности. Врачи советуют есть его при беременности, а народные лекари - при псориазе.

Также исследования показывают, что мясо этой рыбы препятствует развитию сахарного диабета и бронхиальной астмы.

А введение ее в свой рацион помогает повысить иммунитет, оздоровить нервную систему и укрепить кости.

Мясо сельди достаточно жирное и калорийное, поэтому злоупотреблять им не стоит. Чаще всего его солят, маринуют, коптят, тушат или добавляют в состав салатов.

Творог



Кисломолочный продукт с высоким содержанием белка, который отличают по степени жирности. Важно помнить, что жирные сорта характеризуются высокой калорийностью, в отличие от обезжиренных.

В твороге есть витамины А, Е, В, Р, а также кальций, железо, цинк, фтор, магний, натрий, медь и фолиевая кислота. Он хорошо усваивается и положительно влияет на нервную и сердечнососудистую систему, а также на костную ткань и процессы кроветворения. Однако особенно он ценится за способность восстанавливать силы организма после длительных нагрузок.

Врачи советуют есть творог при гипертонии, болезнях печени и сердца, а народные лекари – делать из него компресс при воспалении легких и бронхите.

Также стоит отметить, что творог входит в состав диетического меню при самых разных заболеваниях и в рацион детского прикорма уже с 5-7 месячного возраста.

Ранее творог употребляли соленным или сладким, добавляя к нему молоко, мед или вино. Сегодня же из него готовят различные десерты и выпечку.

Мелисса



Растение, распространенное не только в России и бывших странах СССР, но и в Европе, Америке, Африке и пр.

В мелиссе есть витамины В, С, а также каротин, калий, кальций, железо, магний, марганец, медь, цинк, хром и другие полезные вещества.

Мелиссу широко используют в медицине при лечении неврозов, заболеваний сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, кожных покровов, иммунодефицита и токсикозов.

Кроме этого, листьями мелиссы с древности лечили зубную боль, ушибы и ревматизм.

Благодаря своему тонкому аромату мелисса используется в парфюмерии.

В кулинарии ее добавляют к рыбным, мясным, грибным блюдам, а также к супам и салатам в качестве пряности. Помимо этого, из нее заваривают чай, готовят ликеры и напитки.

Кедровые орехи



В России кедровыми орехами именуют ядра семян кедровой сосны.

Этот продукт очень полезен благодаря наличию витаминов А, В, С, Е, Р, D, а также макро- и микроэлементов, таких как медь, натрий, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, железо, йод, бор, кобальт и пр.

Кедровые орехи незаменимы в рационе вегетарианцев, так как они восполняют дефицит белка. Помимо этого, они полезны при иммунодефиците, аллергии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта.

В масле кедрового ореха есть витамины А, В, С, Е, Р, F, а также жирные омега-3 кислоты.

Его регулярное употребление очищает организм от токсинов, укрепляет нервную систему, участвует в обменных процессах.

Врачи советуют употреблять кедровые орешки при дисбактериозах и авитаминозах, гипертонии и атеросклерозе, а также в период интенсивного роста детей.