

Что нужно есть, чтобы быть здоровым и красивым?

Для женской красоты и здоровья диетологи рекомендуют употреблять в пищу:

- орехи;
- жирные сорта рыбы;
- ягоды;
- капусту;
- овсяную крупу.

Для мужского здоровья и увеличения тестостерона рекомендуют:

- устрицы или креветки;
- камбалу;
- скумбрию;
- репу;
- мясо;
- орехи.

Поднять иммунитет помогут:

Витамин С. Витамин С не только повышает иммунитет, но и справляется со свободными радикалами. **Содержится:** шиповник, петрушка, капуста, крестоцветные овощи, брокколи и перец, цитрусовые, киви и ананас, черника, клубника, малина и клюква.

Бета-каротин. Витамин А укрепляет иммунную систему и борется со свободными радикалами. **Содержится:** морковь, абрикосы, тыква, персики, апельсины, перец и арбуз, брокколи, капусту или шпинат.

Цинк. Обладает противовоспалительным действием. **Содержится:** морепродукты, рыба, мясо, печень, яйца, желтый сыр, семена тыквы, семена подсолнечника, гречка и рис, а также цельнозерновой хлеб.

Сера. Сера – это естественный антибиотик. **Содержится:** лук и чеснок, брокколи, цветная капуста, капуста, хрен и редис.

Полезные бактерии. Иммунитет начинается с кишечника. Поэтому стоит позаботиться о микрофлоре. **Содержатся:** ферментированные молочные продукты, хлеб на закваске, квашеные овощи.

Приправы и мед. К продуктам, поднимающим иммунитет, относятся: куркума, имбирь, льняное масло, горчица, хрен и мед.