

УДК 811.111

## ЭЛЕКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ С 14 СУПЕР-ПРОДУКТАМИ

*Лабутина В.А., студентка 2 курса ФАЗРиПП  
Научный руководитель - Никонова Н.А., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *важнейшие продукты питания, ежедневный рацион, объём потребляемой пищи, низкокалорийные продукты, здоровье, молодость, долголетие.*

*В данной работе даётся обзор переводного материала о проблемах рационального питания современного человека.*

На сегодняшний день существует множество различных методик составления идеального рациона питания, различных наборов продуктов с необходимыми свойствами, супер-диет. В огромном гастрономическом многообразии человеку неподготовленному сложно сделать правильный выбор нужных продуктов, которые способствовали бы поддержанию крепкого здоровья и улучшению качества жизни. Часто можно найти альтернативу жирным, мучным и вредным продуктам, заменяя их на более здоровую пищу. Например, с 2005 года в Германии стали употреблять меньше говядины, сливочного масла, яиц и алкоголя, чем в предыдущие года, увеличилась доля фруктов, овощей, лапши и йогурта в их рационах. На первый взгляд может показаться, что питание стало более здоровым, но объём потребляемой еды остаётся по-прежнему большим. Ведь по утверждению доктора Стивена Пратта, калифорнийского диетолога и хирурга, «каждый раз во время приёма пищи люди делают выбор, который можно сравнить с вопросом жизни и смерти.» Стивен Пратт разработал диету, «способную остановить клеточные процессы, вызывающие некоторые болезни», и гарантировать «приятные побочные явления: придерживающиеся этой диеты станут более красивыми и энергичными». Методика учёного совершила настоящую прорыв в диетологии.

Доктор Пратт назвал 14 супер-продуктов, которые должны входить в наш рацион питания, а различные комбинация этих продуктов способны замедлить старение, помочь в профилактике многих болезней, сохранить эластичность кожи сбросить вес. Над своим бестселлером “14 супер-продуктов, которые изменят вашу жизнь” доктор Пратт вместе со своим соавтором КэтиМэттьюз работал целых 20 лет! При

употреблении этих 14 продуктов можно получить массу положительных факторов: длительное, продолжительное здоровье; молодость и долговременную жизнь; уменьшение чувства голода; употребление низкокалорийных продуктов. Также эти продукты содержат в себе много клетчатки и тех веществ, которые защищают от ультрафиолетовых лучей.

Итак, какие же продукты выделил Стивен Пратт?

1. Черника является лучшим антиоксидантом, полезна для мозга, кожи и глаз, содержит много полезных веществ, в том числе витамин С, Е, фолиевую кислоту, клетчатку. При употреблении черники снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, рака. Рекомендуемый прием – ежедневно или через день съедать по 1 – 2 горсти (30 грамм).

2. Бобовые (в частности фасоль) снижают уровень холестерина, стабилизируют уровень сахара в крови, снижают артериальное давление и помогают контролировать вес. В неделю следует съедать 120 грамм.

3. Брокколи содержит много железа, укрепляет иммунитет, сердце, кости. Предотвращает развитие катаракты. Пратт называет этот продукт лучшим средством для предотвращения развития рака. Ежедневное потребление брокколи. - 250 грамм.

4. Овёс снижает уровень холестерина, содержит витамины группы В, богат клетчаткой и белками. Его употребление является профилактикой развития сердечных заболеваний и диабета. Ежедневно следует употреблять 5-7 ложек овсяной каши (120 грамм).

5. Йогурт укрепляет иммунную систему, снижает уровень холестерина, подавляет развитие патогенных бактерий. Будучи хорошим источником кальция и белка, укрепляет кости и зубы, а также сердце. Ежедневно следует съедать 250 мл.

6. Тыква защищает от солнца, стимулирует выработку детоксицирующих ферментов. Тыква богата каротином, витаминами С, Е, РР, В, D, содержит много клетчатки, которая легко усваивается. Предотвращает различные виды рака – легких, кишечника, груди. Ежедневно следует съедать не менее 250 грамм.

7. Апельсин содержит витамин С, улучшает состояние сердца, предотвращает рак, диабет. Ежедневно нужно съедать по одному апельсину.

8. Мясо индейки содержит много селена, что полезно для щитовидной железы и иммунной функции. Источник полезных протеинов. В течение недели следует съедать три порции по 120 г.

9. Соя содержит много фитоэстрогенов, предотвращает остеопороз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, снимает симптомы менопаузы. Ежедневно следует съедать не менее 15 г.

10. Шпинат полезен для глаз, также выводит шлаки. В составе шпината содержится целых 10 витаминов. Имеются также соли калия, кальция фосфора. Богат железом. Шпинат помогает организму противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям. Шпинат улучшает зрение. Ежедневно следует съедать по горсти тушеного (30 грамм) или по две горсти свежего шпината (60 грамм).

11. Чай. Растительные волокна чая снижают артериальное давление, предотвращают остеопороз, содержат много антиоксидантов. Он повышает иммунитет, препятствует развитию злокачественных опухолей, снижает риск инфаркта. Ежедневно следует выпивать не менее одной чашки.

12. Томат обеспечивает защиту от онкологических заболеваний, повышает защитные свойства кожи, предотвращает катаракту и прочие заболевания глаз, связанные с возрастными изменениями. Богат витаминами группы В, а также витамином С и каротином. Ежедневно следует съедать один помидор.

13. Лосось содержит омега-3-жирные кислоты, борется с преждевременными морщинами. Уменьшает риск развития инфарктов и онкологических заболеваний. В течение недели следует употреблять эту рыбу 2-4 раза, одна порция должна составлять 150 грамм (можно отчасти заменить ее сардинами, форелью или селедкой).

14. Грецкий орех. Источник полезных для сердца и кожи жирных кислот класса омега – 1. Если вы едите орехи понемногу (пять раз в неделю), риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 15-50%. Доктор Пратт утверждает, что изобретатель таблетки, производящей аналогичный эффект, сразу стал бы миллионером. Грецкие орехи также предотвращают заболевание диабетом и раком. В течение недели следует съедать пять порций по 30 граммов.

Супер-продукты можно употреблять в свежем виде, подвергать термической обработке или составлять различные рецептуры блюд на их основе. Из термической обработки следует исключить жарение продуктов как наиболее вредное. Но нельзя ограничиваться лишь правильной едой и потреблением малого количества калорий для сохранения здоровья, необходимо соблюдение регулярной двигательной активности, достаточное количество сна. Пропагандируя свой метод питания доктор Пратт, разработал программу завтраков из суперпродуктов для

школьников. Эта программа имела успех и нашла своих последователей в различных странах.

Таким образом, если ежедневно включать в свой рацион эти 14 супер-продуктов, можно улучшить своё самочувствие и здоровье в целом, снизить риск возникновения многих болезней.

*Библиографический список:*

1. About Dr. Steven Pratt [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://super-healthy-living.com/super-healthy-living-home/about-dr-steven-pratt/>
2. Die neuen Food-Trends [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.alumniportal-deutschland.org/deutschland/essen-trinken/food-trends-street-food-nachhaltiges-essen/>
3. Ernährungsplan [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrungsplan-erstellen-ia.html#toc-viele-menschen-brauchen-einen-ernaehrungsplan>
4. Ernährung in Deutschland [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.pasch-net.de/de/pas/cls/leh/unt/dst/3382859.html>
5. <https://www.pasch-net.de/de/pas/cls/leh/unt/dst/3382859.html>
6. Mehr über gesunde Ernährung lernen [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.dw.com/de/mehr-über-gesunde-ernaehrung-lernen/a-17405648>

## **DER SCLÜSSEL ZUR LANGLEBENDIGKEIT DANK 14 LEBENSMITTEL**

**Labutina W.A**

**Schlüsselwörter:** *wichtige Lebensmittel, tägliche Ernährung, das Volumen der verbrauchten Nahrung, kalorienarme Lebensmittel, Gesundheit, Jugend, Langlebigkeit.*

*In diesem Artikel behandelt man kurz die Ernährungsumstellung der Menschen auf der Basis von 14 Lebensmitteln, die ausreichen sollen, die Menschen fitter im Alltag zu machen und Zivilisationskrankheiten zu vermeiden. Diese 14 Lebensmittel wurden von Dr. Pratt und K. Matthews in ihrem Bestseller „Superfood - 14 Lebensmittel, die Ihr Leben verändern“ empfohlen und sollen in gesundem Ernährungsstil einen festen Platz bekommen.*