

Заголовок:

Такого вы ещё не пробовали: суперъеда для красоты и стройности.

Подзаголовок (анонс):

В этой статье мы хотим рассказать вам о совершенно новой разновидности продуктов, которая стремительно набирает большую популярность. Мы поговорим о суперееде, способной творить чудеса с фигурой и самочувствием при умелом употреблении. Их регулярное употребление в пищу дает потрясающие результаты: организм очищается от шлаков, сбрасывая лишние килограммы, омолаживается и оздоравливается.

Суперфуды, разновидности и эффект

Разнообразие суперееды колоссальное количество, - это семена, семечки, орешки, ягоды, корешки и водоросли. Компания Амадеин предоставила нам на пробу несколько продуктов: чиа, киноа, амарант и лен бурый. О них мы и расскажем, ведь они заслуживают особенного внимания за свои свойства.

Семена чиа

Вместе с семенами чиа, уроженцами Южной Америки, вы получите заряд кальция, калия и железа. Эти маленькие черные семечки содержат настолько большое количество ценных аминокислот, что сопоставимы с красной рыбой!

Чиа были супереедой для воинов майя и ацтеков, а их выносливость и отличная боевая форма говорит о том, что они знали толк в том, чем себя подкрепить и укрепить. Из черных семян чиа делают полезное и насыщенное жирными кислотами Омега-3 и Омега-6 масло. Кроме того, семена чиа можно употреблять в виде муки.

Данный продукт существенно улучшает работу органов ЖКТ и активно участвует в очищении организма от шлаков. Содержит тиамин, ниацин, рибофлавин и еще множество элементов. Более того - в них нет глютена и холестерина, что очень важно при некоторых диетах.

Из чиа можно готовить быстрые и вкусные смузи, пудинги, выпечку, а так же можно добавлять в фруктовые салаты. В компании Амадеин (импортер продуктов чиа из Перу, www.amadein.com) нам показали самый быстрый рецепт - смешайте питьевой йогурт с семенами чиа, дайте им настояться около 10 минут, и можно употреблять в пищу! Отметим, что чиа обладают свойством снижать чувство голода.

Крупа киноа

Рекордсмен по содержанию белка! Еще один, преимущественно перуанский, «фуд» для обретения лучших показателей здорового и красивого тела – это зерна киноа.

Инки прозвали любимейший продукт «золотым зерном». А все потому, что уникальный злак содержит невероятное количество легкоусвояемого белка, и почти не содержит жиров. Поэтому, вопрос как быть стройной и здоровой, но при этом получать необходимое организму количество строительного элемента отпадает сам собой. Едим и худеем, восполняя природный баланс важнейших микроэлементов, - вот девиз как зерен киноа, так и прочих суперфудов.

Отдельно для любителей спорта отметим, что киноа - исключительная растительная культура, которая содержит полноценный набор аминокислот. А значит, киноа можно успешно использовать в составе протеиновых коктейлей, для роста мышечной массы.

Амарант

Амарант - один из представителей суперфудов, растущих на территории России. Амарант считается диетическим продуктом, он содержит так же много белка, как и киноа, а так же лизин и фолиевую кислоту.

В его масле содержится редкое вещество – сквален. Это мощный антиоксидант, иммуностимулятор и биорегулятор. Сквален восстанавливает поврежденную структуру клеток, насыщает их кислородом, оказывая тем самым мощный оздоравливающий и омолаживающий эффект. Кроме того - он способен снижать уровень холестерина.

Как семена, так и масло или мука из амаранта принимают активное участие в жировом обмене, поэтому суперфуд стоит ввести в рацион тем, кто задается вопросом как сбросить лишний вес и похорошеть.

Бурый лен

Бурый лен - ценнейшая пищевая добавка, которая широко применяется в программах снижения веса и оздоровления организма. В нем содержится много растительной клетчатки, жирных кислот омега-3, селена и лигнанов, при этом количество углеводов очень мало. А вот аминокислот более чем достаточно!

Именно поэтому суперфуды в виде зерен, муки или масла из льняных семян представляет собой продукт, идеально способствующий похудению и оздоровлению. Немаловажным фактором является способность льна выводить из организма токсины.

Употребление в пищу семечек льна, а также льняного масла и муки способствует улучшению пищеварения, снижению уровня сахара и вредного холестерина, регенерации тканей, а также общему укреплению иммунной системы.

Для вооружения на пути к полноценному здоровью

В заключение хотелось бы сделать несколько ремарок:

- суперфуды – это чудодейственный продукт, который помогает сбросить лишний вес и качественно улучшить состояние здоровья, но только в том случае, если вы всерьез позаботитесь об изменении вашего образа жизни в сторону здорового;
- суперфуды можно добавлять в самые разные блюда, употреблять как повседневные продукты питания, здесь нет каких-то строгих правил, все зависит от полета вашей фантазии;
- привычные масло и муку можно частично или полностью заменить на масло и муку из суперфудов, тем самым вы разнообразите диетический рацион и сделаете шаг навстречу обретению стройности и здоровья.

Быть здоровым в эру техногенного прогресса, ухудшенной экологической обстановки и искусственной еды в супермаркетах кажется не очень простым мероприятием. Но, тем не менее, все гораздо проще, - стоит лишь обратиться к природе. Ведь именно у нее всегда было, остается и будет все самое необходимое для нашего с вами здоровья, молодости и долголетия! И суперфуды – великое тому доказательство.

Статья подготовлена по материалам компании Амадеин (импортер экопродуктов и суперфудов)
www.amadein.com