**15 продуктов, действие которых научно подтверждено**

 **Первое место заняли томаты**

Они способны сдерживать развитие рака простаты, мочевого пузыря и инфаркта.

 **Второе место ученые отвели брокколи и его активному веществу сульфорафану**

Уже сейчас на основе этого вещества созданы многие сердечные лекарства.

**Растительные нерафинированные масла и орехи**

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты оливковое, кунжутное, тыквенное, облепиховое, льняное масла, а также орехи и рыба северных морей (не путать с искусственно выращенным лососем) способны сдерживать рост «плохого» холестерина, укреплять сердечную мышцу и  предотвращать развитие некоторых форм рака.

 **Свекла**

По мнению ученых, ежедневное присутствие свеклы в рационе питания существенно сокращает риск развития инсульта.

 **Бобовые замкнули первую пятерку**

Научно доказано, что отварная красная и черная фасоль сокращают риск развития рака молочной железы.

 **Необработанное цельное зерно открыло вторую пятерку полезных продуктов питания**

Такие крупы как гречка, овес, неочищенный рис и пшено защищают сосуды от возникновения атеросклеротических бляшек и помогают сбросить лишний вес, а ожирение на сегодняшний день вызывает 8 форм рака!

 **Ягоды в этом списке заняли свое седьмое счастливое место**

Самыми полезными из них ученые назвали чернику,  клюкву,  черную смородину, облепиху и ежевику. Все они борются со свободными радикалами и являются вкусной профилактикой раковых заболеваний.

 **Восьмое место специалисты отвели зелени**

Хлорофилл, которым богата петрушка, зеленые салаты, укроп, кинза, шпинат и базилик, нивелируют вредное воздействие некоторых продуктов питания и также обладают антиоксидантами свойствами.

 **Девятое место досталось кураге**

Научно доказано, что ежедневное употребление 2-3 сушеных абрикосов в день защищают сердце от инфаркта.

 **Замыкают десятку супрепродуктов овощи и фрукты**

400 граммов в день, не меньше. Иначе они теряют свое полезное свойство. Среди большого множества овощей и фруктов ученые выделили(кроме выше названых томатов, свеклы и брокколи) – другие крестоцветные, морковь, молодой картофель и батат, тыкву, яблоки.

 **Одиннадцатое место досталось зеленому чаю и черному шоколаду**

Катехины, которыми богат настоящих зеленый чай и черный шоколад, препятствуют делению раковых клеток и существенно сокращают риск развития рака кишечника, желудка, легких и печени. Кроме того, зеленый чай входит в тройку так называемых сердечных суперпродуктов.

 **На двенадцатое место ученые осторожно поставили бокал красного сухого вина**

Почему осторожно, потому что превышение 150 граммов в день превратит «лекарство» в яд.

**Тринадцатое место досталось куркуме из-за ее активного вещества под название куркумин**

В умеренных количествах он защищает сердце от развития инфаркта и сдерживает рост раковых клеток.

 **Четырнадцатое место заняли грибы шиитаке**

Грибы обладают иммуностимулирующим действие и защищают от развития рака груди, яичников и матки. Овощи и фрукты.

 **Список полезных продуктов замкнули кисломолочные продукты**

По мнению ученых, пол литра кефира или йогурта в день укрепят иммунитет и защитят от развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

