

К «суперфудам» обычно относят овощи, фрукты, цельные зерновые, бобовые, орехи, ягоды и коренья. Центральной Америки, Азии, Тибета, Индии, такие как семена чиа, ягоды Годжи, асаи, киноа, спирулина, морская капуста, какао-бобы, зеленый чай и другие. По своему химическому составу «суперфуды» не похожи на привычные продукты питания, так как содержат белок в высокой концентрации, витамины, минералы, незаменимые аминокислоты, антиоксиданты и другие полезные вещества при минимуме калорий. Также эти продукты экологически чисты, произведены без химической обработки, не содержат консерванты и ГМО. Не стоит забывать и о том, что «суперфуды» существуют на нашей планете уже более тысячи лет, в отличие от биодобавок, которые разработаны в условиях лаборатории.



### А что же в нашем регионе?

По количеству питательных веществ и витаминов к «суперфудам» можно отнести обычную гречку, чернику, бруснику, клюкву, облепиху, плоды шиповника, черноплодной рябины, кедровые, грецкие орехи, семена льна, тыквы, свеклу и другие продукты. Эти продукты обладают массой достоинств, но они привычны нам, и без налета экзотики их полезные свойства несколько обесцениваются.

# ЧТО ТАКОЕ "СУПЕРФУДЫ" И С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ

В последнее время трендом становится пристальное внимание к образу жизни, рациону питания и, соответственно, мы слышим новые термины и определения, такие как, например, "суперфуды". Так что же это такое? Проще говоря, это продукты которые сверхполезны (в них много витаминов, минералов, антиоксидантов и т. д.), сверхпитательны (легко усваиваются или обладают высокой питательной ценностью).

**«Суперфуды»** — не волшебная пилюля, а лишь небольшая составляющая здорового образа жизни. Энергия, бодрость и хорошее самочувствие зависят от многих факторов, они немислимы без сбалансированного питания, спорта и отказа человека от вредных привычек.

Употребляя только «суперфуды», вы не станете моложе, здоровее, активнее или худее. Чтобы обеспечить себя достаточным количеством питательных веществ, необходимо разнообразить свой рацион и изменить пищевые привычки. А также не забывать включать в меню ферментированные продукты, которые улучшают микрофлору кишечника и вообще положительно отражаются на здоровье всего организма. Свое меню нужно составлять с учетом личных потребностей в тех или иных витаминах и подбирать продукты таким образом, чтобы они восполняли и дополняли эти потребности. Надо понимать, что продуктовую корзину можно заполнить как очень дорогими, так и весьма доступными по цене продуктами — все зависит от того, что и в каком количестве вы употребляете.

Не рекомендуется давать экзотические «суперфуды» детям.

