

## Продукты □ продлевающие молодость

### Сбалансированное питание по глик-индексу.

*Наконец в рационе питания есть показатель – гликемический индекс. Он поможет разобраться, какие углеводы опасны для талии и в целом для здоровья. Простые углеводы (сладкая, крахмалистая пища) резко повышают уровень глюкозы в крови и, если изо дня в день злоупотреблять пищей с высоким гликпоказателем, вы рискуете располнеть, так как неостребованная глюкоза будет откладываться в депо, что неизменно приведет к увеличению жировой массы. Кроме того, вы будете раздражаться и быстро уставать.*

### Продукты питания продлевающие молодость

#### Сложные углеводы

1. **Рыба:** судак, треска, тунец консервированный, устрицы, форель, креветки, лосось, семга, макрель, сельдь, морепродукты.
2. **Мясо:** филе индейки, грудка куриная, нежирная говядина, баранина, конина, кролик, яйца.
3. **Масло:** грецкого ореха, оливковое (первого отжима), льняное, кунжутное, тыквенное.
4. **Молочные продукты:** сыворотка, кефир обезжиренный, сыр Фета, козий сыр (жирность 45%), сыр домашний, сыр Тильзитер (30%), молоко обезжиренное, творог, йогурт натуральный без сахара (жирность ниже 3,5%)
5. **Соя:** сыр Тофу, молоко соевое, соевые бобы.
6. **Фрукты:** яблоки, ягоды (черная смородина, брусника, клубника, черника, клюква), авокадо, апельсины, вишня, грейпфрут, груши, персики, лимон, сливы, ананас.
7. **Орехи:** грецкие, мускатные, арахис, кедровые, миндаль, кешью.
8. **Овощи:** тыква, фенхель, шпинат, баклажаны, брокколи, водоросли, грибы, кабачки, белокочанная капуста, огурцы, перец сладкий, помидоры, листовой салат, сельдерей, салат Ромэн, артишок, китайская и брюссельская капуста, маслины, спаржа, цветная капуста.
9. **Зерновые:** фасоль, овсяные хлопья, ячмень, чечевица, белые бобы, булгур, горох, проросшее зерно пшеницы, коричневый рис, семена льна, гречиха, нут.

10. **Хлеб:** зерновой с семенами и орехами, пшеничный с отрубями, ячменный зерновой.

11. **Мучные продукты:** макароны из муки твердых сортов.

12. **Напитки:** артезианская вода, структурированная вода, чай зеленый, черный, травяной. Вино белое, красное сухое, кофе без сахара и сливок, томатный сок, соки овощные (кроме свеклы и моркови).

13. **Приправы:**

### **Продукты питания, которые могут ускорить старение**

Исключить

1. **Колбасные изделия** - все, кроме бекона из индейки.

2. **Хлебные изделия:** хлеб и сдоба из пшеничной муки, лаваш, горячие булочки, пироги, пирожное, блины, печенье, вафли, хот-дог.

3. **Макаронные изделия:** макароны и лапша из мягких сортов пшеницы, попкорн.

4. **Картофель:** картофель-фри, чипсы.

5. **Жареная пища.**

6. **Фрукты, овощи:** манго.

7. **Масла:** маргарин.

8. **Зерновые:** рис, рисовые хлопья.

9. **Напитки:** газированная вода, фруктовый сок, пиво.

10. **Кондитерские изделия:** сахар белый и коричневый, джем, желе, варенье, леденцы, мед, мороженое.