

О пользе ягод для пожилых людей



Людам после 60 лет обязательно нужно включать в рацион все яркоокрашенные ягоды. Старение напрямую связано с высоким окислительным процессом в организме. Поэтому необходимо употреблять ягоды с большим содержанием антиоксидантов, которые будут замедлять его. Это черника, ежевика, клюква, брусника, в клубнике много антиоксидантов. Так, употребление черники помогает в профилактике катаракты и глаукомы. Ягоды, окрашенные в желтые, желто-оранжевые тона, например в облепиха, предохраняют от раннего старения, связанного с дегенеративными изменениями в сердечно-сосудистой системе, предотвращают онкологию. В крыжовнике много янтарной кислоты, благодаря которой в организме улучшаются процессы обмена веществ. А вишня и черешня дают возможность лучше заснуть, так как в них содержится натуральный мелатонин. Малина помогает разжижать кровь и препятствует образованию тромбов благодаря ацетилсалициловой кислоте, которая содержится в ней. По мнению диетологов, достаточно съедать полстакана ягод в день, чтобы насытить организм необходимыми полезными веществами.