

Seitse toitu, mida tuleks süüa iga päev

Tahad elada kaua ja tervena? Antioksidantide, mineraalide ja vitamiinide poolest rikkad toidud on tervislike eluviiside alustalaks.

Toitumislase raamatu autor David Zinczenko soovitas tervise hoidmiseks süüa järgmisi toite ning lisada menüüsse proteiin, kirjutas [FoxNews](#).

Jogurt

Jogurt aitab immuunsüsteemi tugevdada ja pakub kaitset vähkkasvajate vastu. Probiotilised jogurtid võitlevad lisaks kahjulike bakteritega kehas.

Kuidas süüa: koos puuviljade või meega, vahepalana või hommikusöögiks, jogurt sobib samuti hästi salati- ja dipikastete tegemiseks.

Punased tomatid

Neis sisaldub ohtralt antioksidanti nimega lükopeen, mis aitab rohkel manustamisel vähendada kopsu-, eesnäärme-, põie-, naha- ja kõhuvähi riski.

Asenduseks: arbuus, roosa greip, papaia, guajaav.

Kuidas süüa: ketšupis, tomatikastmes, tomati ja mozzarella salatis.

Kreeka pähklid

Kreeka pähklites on rohkem omega-3 rasvhappeid kui lõhes ja enam põletikuvastaseid polüfenoole, kui punases veinis.

Asenduseks: mandlid, pähklid, makadaamiapähklid.

Kuidas süüa: salatite peal, küpsistes ja kookides, kanale või kalale lisatult.

Spinat

Selles taimes on rohkelt omega-3 ja foolhapet, mis aitavad ennetada südamehaigusi, infarkti ja luudehõrenemist. Foolhape suurendab ka verevoolu alakehasse, mis aitab ära hoida vanusega seotud seksuaalprobleeme.

Asenduseks: lehtkapsas, hiina kapsas, Rooma salat.

Kuidas süüa: salatis, pitsa peal, munatäiteks.

Kaer

Kaer sisaldab rikkalikult lahustuvaid kiudaineid, mis alandavad südamehaiguste riski.

Asenduseks: linaseemned, quino, metsik riis.

Kuidas süüa: kaeraküpsistes, kaerahelvestena, jogurti peal ja salatites.

Porgand

Porgandid on täis karotenoide, mis aitavad vähendada vähiriski ning võidelda põletikuliste seisunditega nagu astma ja liigesepõletik.

Asenduseks: maguskartulid, talikõrvits, mango.

Kuidas süüa: salatis, dipikastmega, porgandikoogina.

Mustikad

Mustikad on antioksüdantide poolest eriti rikkad. Need marjad on hädavajalikud võitluseks vähi, suhkrutõve ja vanusega kaasnevate mäluhäirete vastu. Sisaldavad rohkelt A- ja C-vitamiini, mis ennetavad südame-veresoonkonna haigusi.

Kuidas süüa: moosis, puuviljasalatis või lihtsalt marjadena.