

# Как стать моложе и здоровее? Молодильные яблочки нашего времени

Читали сказку о молодильных яблочках? Думаете, вымысел? Не тут то было! Чистая правда! Народная мудрость. С ней трудно спорить. «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам – урок».

Так что же это за яблочки такие и как они нас молодят? Скажу сразу, таких «молодильных» продуктов не так уж и мало. А вот что в них такого удивительного – об этом и поговорим.

Антиоксиданты. Наверняка слышали о таком чуде? Это и вправду чудо-вещества. Расскажу о них поподробнее.

В нашем организме постоянно образуются свободные радикалы. Вредная штука, должна я вам сказать. Но факт остается фактом – образуются! Эти вредные радикалы разрушают здоровые клетки нашего организма. Есть еще одна неприятность, связанная со свободными радикалами. Это то, что образуются они в нашем организме постоянно.

А вот антиоксиданты и есть те особые вещества, которые берегут и спасают нас от вредных свободных радикалов. Нужно позаботиться о том, чтобы в организме было побольше таких чудо-веществ. А где их взять? Да просто надо извлекать их из продуктов, которые содержат витамины А, С, Е и микроэлемент селен.

Тогда возникает второй вопрос. Какие продукты содержат в себе это богатство?

**Витамин А.** Ну кто не знает, что он в огромных количествах содержится в морковке! Все правильно. Только есть и другие прекрасные поставщики этого витамина. Это и рыбий жир, и яичный желток, и сливки. А еще его много содержится во всех желто-оранжевых и темно-зеленых фруктах и овощах. Этот замечательный витамин поможет людям с пониженным иммунитетом, плохим зрением, проблемной кожей.

**Витамин С.** Наш старый знакомый! Он и в лимоне, и в апельсине, и в мандарине, и в смородине. Этот витаминчик смело вступает в бой со свободными радикалами, пытающимися разрушать ферменты.

**Витамин Е.** О, такого защитника еще надо поискать. Он сохраняет от окисления жиры, входящие в состав клеточных мембран. Он просто «консервирует» мембраны клеток, останавливая разрушительную реакцию окисления. И этим продлевает жизнь клетке.

Этот витамин можно найти в огромных количествах в подсолнечном масле, в масле из зародышей пшеницы, тыквы. Очень много его содержится в грецких орехах. Кстати, в грецких орехах содержатся и витамины А, С, а также вся группа витаминов В. Это просто кладезь антиоксидантов. Рекомендуется каждый день съедать 5-7 штук орешков для поддержания организма в надлежащем виде.

Отдельно нужно сказать о таких продуктах, как **чеснок**, который богат селеном, **черник**  
**а** **и гра**  
**нат**

. Если к этой троице добавить  
**грецкие орехи**

, то получите рецепт «молодильных» яблочек. И пусть они все по-разному называются, но будьте уверены – здоровье и молодость они вам обеспечат.

И в конце хочу добавить. Наш организм – это не набор отдельных органов. Это система, сбой одного звена которой приводит к разладке всего организма. Не будет большого толка, например, от огромной дозы витамина А, если он не будет усвоен организмом из-за проблем с печенью, с почками.

Так что любите себя, балуйте полезными продуктами и будьте здоровы!

Автор - **Ольга Кулакевич**

[Источник](#)