***Эксперты составили рейтинг еды, которая помогает человеку как можно дольше оставаться человеку молодым и здоровым***

**1. Помидоры** возглавили рейтинг полезности продуктов, составленный британскими специалистами. Ученые учитывали наличие в продукте витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. Причем в той биохимической форме, которая легко усваивается организмом и позволяет полезным веществам реально участвовать в омоложении и тонусе различных его систем. В томатах много активного антиоксиданта - ликопина, клетчатки и калия. Многочисленные исследования показывают, что они помогают сердечно-сосудистой системе. Томатный сок мягко снижает артериальное и внутричерепное давление, его полезно пить при гипертонии и глаукоме.

**2. Овсянка.** В ней много растительных белков, клетчатки, витаминов группы В, растворимых пищевых волокон. Всего одна мисочка овсяной каши (около 30 г овсяной крупы) может понизить кровяное давление на 5-10 единиц. К тому же она очищает пищеварительную систему от токсинов.

**3. Киви.** Эти фрукты содержат витамины А, С и Е. В их семенах находятся также жирные кислоты Омега-3. Они полезны для поддержания эластичности суставов (людям, страдающим артритами и артрозами полезно съедать хотя бы два киви в неделю).

**4. Черный виноград.** В сортах типа изабелла много биофлавоноидов, которые замедляют процессы окисления в организме, помогают держать в тонусе сосуды, не допускать образования тромбов. Также эти вещества оказывают сопротивление появлению злокачественных клеток.

**5. Апельсины.** Они содержат большое количество витамина С, а также пектины. Эти полезные ферменты снижают в крови уровень холестерина.

**6. Брокколи.** Эта разновидность капусты содержит много антиоксидантов, калия и магния. Является отменным диетическим продуктом при нарушениях обмена веществ.

**7. Авокадо** содержит особые жирные кислоты, которые помогают обновлению кровеносных сосудов. А также ферменты, регулирующие уровень сахара в крови.

**8. Кресс-салат.** Из всех листовых салатов он - самый богатый йодом, железом, витаминами А и С.

**9. Чеснок.** Содержит вещество аллицин, которое понижает давление при гипертонии. А еще всем известны антибактериальные свойства чеснока. Испанцы же называют чеснок самым лучшим афродизиаком, то есть средством, возбуждающим сексуальные желания.

**10. Оливковое масло,** богатое антиоксидантами и витамином Е.

