



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Подсказки природы или неслучайные совпадения

Все знают, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Присмотритесь, некоторые продукты похожи на органы человека. Совпадение?.. Может природа подсказывает нам, что нужно есть для решения конкретных проблем.

МОРКОВЬ И ГЛАЗА

Если разрезать морковку поперек, легко заметить, что этот овощ напоминает глаз. Оказывается, морковь полезна для здоровья глаз. В ней много витаминов и антиоксидантов, например, бета-каротин, который уменьшает вероятность дегенерации желтого пятна, что является причиной потери зрения у людей пожилого возраста. Морковь значительно увеличивает приток крови к глазам и влияет на их функции.



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ И МОЗГ

Морщинистый грецкий орех доведет до ума другой человеческий орган – мозг. Деление грецкого ореха на две половинки похоже на деление мозга на левое и правое полушарии. И сходство не удивительно, грецкие орехи не зря называют «пищей для мозга». Они имеют очень высокое содержание омега-3 жирных кислот, которые помогают поддерживать его функции.



СЕЛЬДЕРЕЙ, РЕВЕНЬ И КОСТИ

Длинные стебли сельдерея и ревеня выглядят как кости и также полезны для них. Сельдерей – источник кремния, который является частью молекулярной структуры костей. Кости на 23% состоят из натрия, сельдерей и ремень – тоже. Значит эти овощи пополняют «скелетные нужды» тела.



АВОКАДО И МАТКА

Форма авокадо напоминает матку. Авокадо – источник фолиевой кислоты, которая улучшает работу репродуктивной системы, помогает быстрее восстановиться после физических нагрузок и благотворно влияет на работу нервной системы. Кстати, уходит ровно девять месяцев на то, чтобы вырастить авокадо от цветка до спелого фрукта.



ГРЕЙПФРУТ И ГРУДЬ

Сходство между круглыми цитрусовыми и грудью может быть больше, чем просто случайность. Грейпфрут содержит вещества, называемые лимоноидами, которые препятствуют развитию некоторых видов рака, замедляют рост опухоли, в том числе молочной железы.



ПОМИДОР И СЕРДЦЕ

Если разрезать помидор, то можно увидеть, что красный плод имеет несколько камер, которые напоминают структуру сердца. Содержащийся в томатах ликопин, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если смешать помидоры с небольшим количеством жира, такого как оливковое масло, то можно повысить количество усваиваемого организмом ликопина почти в десять раз.



ИМБИРЬ И ЖЕЛУДОК

Корень имбиря несколько напоминает пищеварительный орган. Давно известно, что имбирь помогает бороться с морской болезнью и симптомами отравления. Измельченный корень этого растения подавляет тошноту, рвоту.



БОБЫ И ПОЧКИ

Фасоль обыкновенная на самом деле исцеляет и помогает поддерживать функцию почек, да и выглядит в точности, как человеческие почки.

