

Najzdrowsze warzywa

Pomidory

Są pełne **likopenu**, który ma działanie antyrakowe. Dodatkowo są bombą witaminową (zawierają cały alfabet - od **wit. A do K**). Poza tym utrzymują nasze ciśnienie na stałym poziomie i obniżają poziom wolnych rodników, przez co mają działanie antystarzeniowe.

Brokuły

Są napakowane **antyoksydantami** oraz mają silne działanie antyrakowe; zapobiegają szczególnie rakowi żołądka, płuc i odbytu. Zawierają dużo **beta-karotenu, witaminy C i folianów** (są niezbędne do wytwarzania prawidłowych krwinek czerwonych, naprawy tkanek i komórek oraz syntezy DNA). Brokuły wzmacniają odporność organizmu.

Brukselka

To małe zielone warzywko powinny jeść zwłaszcza kobiety w ciąży, ponieważ brukselka zawiera mnóstwo **kwasy foliowej** i **witamin z grupy B**, które gwarantują prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Dodatkowo brukselka napakowana jest witaminami C oraz K, a także drogocennym błonnikiem, potasem i kwasami Omega-3.

Szpinak

Zawiera prawie wszystkie witaminy i pierwiastki, których potrzebuje ludzki organizm (bogactwo **żelaza!**). Naukowcy dowodzą, że dieta bogata w szpinak pomaga zapobiegać wielu chorobom - od chorób serca po raka jelita, od osteoporozy po artretyzm.

Marchew

Zawiera mnóstwo składników odżywczych odpowiedzialnych za zdrowe oczy, skórę i włosy. Marchew jest najbogatszym źródłem ważnych antyoksydantów, takich jak **witamina A**. marchew zawiera również **sporo witaminy C**; chroni układ krążenia przed uszkodzeniami.

Dynia/kabaczek

Zawierają mnóstwo składników przeciwzapalnych, jak np. **witamina A, beta-karoten**. Wykazują lecznicze działanie w przypadku astmy, osteoporozy i artretyzmu oraz reumatyzmu. Są bogate w **potas, magnez i błonnik**.

Słodki ziemniak

Zawiera mnóstwo antyrakowych składników odżywczych, jak **witamina A, C i mangan**. To również nieocenione źródło **błonnika i żelaza**. Nie tylko daje energię, ale pomaga regulować układ trawienny.

Bakłażan

Zawiera mnóstwo składników odpowiedzialnych za zdrowe serce. Jest bogaty w antyoksydanty, takie jak np. **nasunin**. Związek ten ma silne działanie antyutleniające oraz przeciwrakowe. Bakłażany zawierają dodatkowo sporo **błonnika i potasu**. Naukowcy dowodzą, że dieta bogata w to warzywo zmniejsza ryzyko wylewu i demencji.

Papryka

Nieważne, czy wolisz czerwoną, pomarańczową czy żółtą. Papryka zawiera mnóstwo składników, które są odpowiedzialne m.in. za zdrowe serce - jak **likopen i kwas foliowy**. Ostatnie badania pokazują, że codzienne jedzenie papryki może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka płuc, jelita, pęcherza, trzustki.

Cebula

Świetna dla osób cierpiących na osteoporozę lub dla tych, u których ryzyko tej choroby jest duże. Cebula zawiera dużo **peptydu zwanego GPCS**, który odpowiada za usuwanie z organizmu wapnia. Cebula może pomagać walczyć z chorobami serca i cukrzycą, ponieważ zawiera mnóstwo **witaminy C i folianów**.

Najzdrowsze owoce

Ananas - niezwykle bogate źródło witaminy C. Zawiera także witaminy A, B, PP oraz żelazo i wapń. Dzięki temu, że jest także źródłem bromelainy skraca czas leczenia urazów oraz ułatwia trawienie białek, tłuszczów i skrobi. Podobno ananas wspomaga także walkę z cellulitem. Ananas korzystnie wpływa na pracę serca, wątroby, nerek oraz naczyń wieńcowych. Zapobiegania także rozwojowi osteoporozy.

Banany - cenione za smak, ale wciąż jeszcze niedoceniane pod względem zdrowotnym owoce, które posiadają dużo wartości odżywczych i należą do jednych z najzdrowszych owoców. Zawierają potas, magnez, witaminę C i błonnik, który na długo daje nam poczucie sytości ograniczając nasze spożycie. Lekko niedojrzałe banany dodatkowo są bogate w skrobię, korzystnie wpływając na żołądek. Dzięki zawartym w nich cukrom prostym banany są jedną z najlepszych przekąsek, które zapewniają szybki zastrzyk energii.

Grejpfruty - jedne z najskuteczniejszych spalaczy tłuszczu. W 90% składają się z wody, cukru, kwasów organicznych oraz witamin z grupy B. grejpfruty to także źródło witaminy E, P oraz C. Korzystnie wpływają na pracę jelit i wspomagają przemianę materii.

Jabłka - zawierają większość witamin, minerałów, dużą ilość błonnika roślinnego. Spożywane na surowo mają niską wartość na indeksie glikemicznym przez co zalecane są osobom o chorą na cukrzycę lub hipoglikemię.

Jagody - zawierają największą ilość antocyjanów spośród wszystkich owoców. Korzystnie wpływają na wzrok. Jagody posiadają także witaminy A, C i E i słyną z właściwości oczyszczających organizm z nadmiaru wolnych rodników.

Jeżyny - poprawiają krążenie krwi, zapobiegają miażdżycy, wspomagają proces krzepnięcia krwi i korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego chroniąc go przed stanami zapalnymi i poprawiając trawienie.

Maliny - są bogate w wiele witamin, m.in. C, E, B1, B2, B6, B9, K oraz wapń, magnez, żelazo, potas, fosfor, miedź i pektyny. Korzystnie wpływają na skórę – zwłaszcza tłustą (ograniczają nadmierną produkcję serum).

Truskawki - cenne źródło witaminy C, A, B1, B2, PP oraz wapnia, fosforu i żelaza. Podobnie jak maliny korzystnie wpływają na skórę zmniejszając pory, działając bakteriobójczo i hamując łojotok. Są zalecane osobom walczącym z trądzikiem oraz słabą kondycją włosów.

Winogrona - cenione przede wszystkim za wspomaganie procesów regeneracji wszystkich warstw skóry oraz zmniejszanie przebarwień skórnych i łagodzenie podrażnień.

Żurawina - owoc o nieocenionym wpływie na naszą skórę - chroni przed działaniem wolnych rodników, nawilża skórę, reguluje pH skóry, działa liftingująco, i antybakteryjnie. Dodatkowo żurawina wzmacnia także odporność immunologiczną skóry.

Najlepsze sporty dla seniorów

1. Pływanie – jest doskonałe dla seniorów, ponieważ buduje siłę i modeluje sylwetkę (w ciągu 30 minut spala się nawet do 350 kalorii), tylko w minimalnym stopniu obciążając stawy, mięśnie i kości. Dzięki sile wyporności wody ciężar ciała spada aż 7-krotnie. Pływanie wzmacnia zwłaszcza mięśnie pleców, ramion i nóg. Poprawia się przy tym także koordynacja praca poszczególnych grup mięśni, co bezpośrednio

przekłada się na sprawniejsze funkcjonowanie na co dzień. Stabilizuje się i obniża rytm serca i optymalnie poprawia ukrwienie organizmu.

2. Nordic walking – chodzenie z kijkami angażuje nawet 90% mięśni, nie obciąża stawów tak jak zwykły marsz, a także rozwija wytrzymałość. Poza tym aktywność na świeżym powietrzu dotlenia organizm, pozytywnie wpływając na funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego.

Dla seniorów wskazane jest nawet zwykłe spacerowanie bez kijków. To przecież najbardziej naturalna i najprostsza forma aktywności. Badania pokazują, że korzyści zdrowotne przynosi już 30 minut chodzenia codziennie – redukuje ryzyko chorób serca i układu krążenia, reguluje ciśnienie krwi i poziom cukru, zmniejsza ryzyko otyłości, osteoporozy i cukrzycy.

3. Gimnastyka – poprawia elastyczność mięśni i stawów, a także zapobiega powstawaniu nierównowagi pomiędzy grupami mięśni. Dlatego ćwiczenia gimnastyczne bardzo korzystnie wpływają na motorykę. Dzięki niej można także uniknąć bólów pleców czy bolesnych skurczów mięśni. Dla seniorów polecany jest także aerobik przy muzyce. To nie tylko zestawy określonych ćwiczeń, pozytywnie wpływających na naszą sprawność, lecz także świetna zabawa w większym gronie.

4. Jazda na rowerze – ma bardzo pozytywny wpływ na pracę serca i pomaga spalić nadmiarowe kalorie. Poza tym rekreacyjna jazda nie obciąża stawów. Już 10 minut jazdy ma zbawienny wpływ na pracę układu krwionośnego i poprawia pracę mięśni, 20 minut wspiera układ odpornościowy, a 50 minut przemianę materii. Poza tym jazda na rowerze daje poczucie swobody, łatwo umożliwia kontakt z przyrodą, a także odkrywanie nowych miejsc.

5. Bule (gra w kule) – jedna z ulubionych towarzyskich rozrywek Francuzów, zwłaszcza wśród seniorów, dziś staje się coraz popularniejsza na świecie. To wciągająca sportowa rywalizacja, ale wymaga przede wszystkim koncentracji, a nie wysiłku fizycznego. Grając w bule ćwiczy się koordynację i spędza się czas na świeżym powietrzu. Ta gra ma jeszcze jedną zaletę – można w nią grać prawie wszędzie, na przykład w parkowej alejce.

6. **Joga** - pozwala na odstresowanie, rozluźnienie mięśni, poprawę koordynacji i wspomaganie układu oddechowego i krążenia, także dzięki tym łatwiejszym pozycjom.

7. **Aqua aerobic** - Fitness na basenie wspaniale odciąża kręgosłup, wspomaga układ krwionośny, oddechowy oraz pracę mięśni, a ćwiczenia można dobrać również tak, by wspierać rehabilitację