

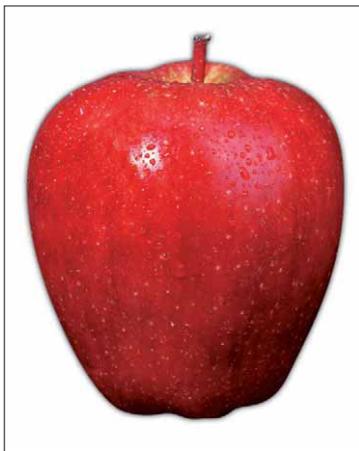
Бекки Холмэн (Becky Holman)

# ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ТРЕНИРОВКИ, ВЕС И САМОЧУВСТВИЕ

**Красное вино** помогает регулировать уровень сахара в крови. Содержащиеся в нем соединения связываются с клеточными рецепторами, которые контролируют содержание сахара в крови. Согласно апрельскому номеру журнала Bottom Line Health за 2011 год, всего 70 грамм вина – примерно пол стакана – в 4 раза превосходят по связывающей клетки активности розиглитазон, препарат, применяемый для лечения сахарного диабета.



Было установлено, что пожилые люди, потребляющие богатые аллиумом овощи – чеснок и различные виды луков, – имели существенно сниженные показатели остеоартрита



**Клетчатка** может продлить вашу жизнь. Согласно апрельскому номеру журнала Health за 2011 год, у людей, потребляющих много клетчатки, риск ранней смерти «от любого заболевания» ниже. К такому выводу пришли ученые, проводившие исследование. Испытуемые, которые жили дольше всех, потребляли в

**Чеснок** способствует профилактике остеоартрита и облегчает боль в суставах. Согласно мартовскому выпуску Bottom Line Health за 2011 год, в котором цитировалось исследование, было установлено, что

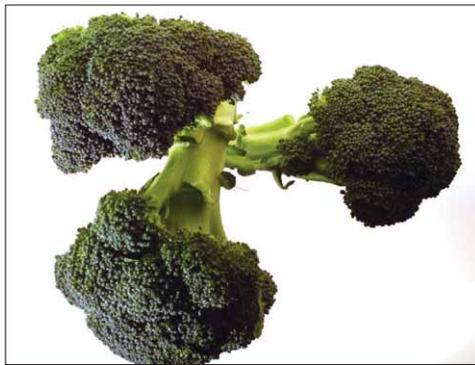


пожилые люди, потребляющие богатые аллиумом овощи – чеснок и различные виды луков, – имели существенно сниженные показатели остеоартрита. Эти овощи содержат диаллил дисульфид, блокирующий повреждающие хрящи ферменты.



среднем по 26 грамм клетчатки ежедневно.

**Брокколи, шпинат** и другие зеленые листовые овощи могут снизить риск развития диабета. Как говорится в февральском номере журнала Readers Digest за 2011 год, одна порция этих овощей в день может уменьшить риск на 15 процентов.



Согласно исследованию, опубликованному в Journal of Nutrition, **шампиньоны** повышают уровень естественных клеточных убийц, которые атакуют раковые клетки. Попробуйте добавлять их в салат вместо высококалорийного сыра или других ингредиентов. **IM**

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)