

Бекки Холмэн (Becky Holman)

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

Сахар может вызвать депрессию. Конфеты, торт, сладкие напитки и другая пища, содержащая простые сахара, вызывают сильные колебания уровня сахара в крови – уровень повышается после их потребления, после чего происходит всплеск инсулина, который в конечном итоге снижает сахар ниже нормального уровня. А это, в свою очередь, может привести к колебаниям настроения.



Плоды граната содержат уникальные антиоксиданты, которые могут обратить накопление склеротических бляшек на стенках артерий. Согласно февральскому номеру журнала Prevention за 2011 год, в ходе проведенного израильскими учеными исследования было обнаружено, что ежедневное потребление 240 миллилитров гранатового сока в течение года избавило испытуемых от склеротических бляшек, благодаря ферменту, разрушающему окисленный холестерин.

Ананас может облегчить суставные боли. Этот фрукт содержит фермент бромелаин, который обладает противовоспалительным эффектом. Получать бромелаин можно также в виде пищевой добавки, но все же попробуйте несколько раз в неделю потреблять ананас вместе с творогом. Это вкусно!



Уже несколько десятилетий **насыщенные жиры** обвиняют в развитии заболеваний сердца. Однако статья в Well Being Journal (май/июнь 2010 года) утверждает, что «недавно проведенный мета-анализ данных, имеющих отношение к связи диетарных насыщенных жиров с риском развития коронарных заболеваний сердца, удара и сердечнососудистых заболеваний, демонстрирует обратное». Ученые проанализировали более 20 исследований и обнаружили, что «нет никаких существенных доказательств, позволяющих заключить, что диетарные насыщенные жиры связаны с повышением риска коронарных заболеваний сердца или сердечнососудистых заболеваний». **IM**



Ученые проанализировали более 20 исследований и обнаружили, что «нет никаких существенных доказательств, позволяющих заключить, что диетарные насыщенные жиры связаны с повышением риска коронарных заболеваний сердца или сердечнососудистых заболеваний».

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



musculardevelopment.ru, sportservice.ru, ОПТ: (499) 968-6240