

## Самые полезные продукты в мире

Существуют продукты, польза которых для здоровья человека не меняется в зависимости от страны, где они производятся, и кулинарных традиций. Список таких продуктов составил авторитетное издание. Журнал Forbes опубликовал рейтинг самых полезных продуктов в мире. Однако



редакторы издания отметили, что *все перечисленные продукты необходимо употреблять в сыром виде или подвергать минимальной термической обработке.*

**Самые полезные для здоровья человека продукты:**

- мясо (источник жизненно необходимого белка),
- лосось (борется с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями),
- молоко (источник кальция),
- яйца (источник протеинов),
- ягоды, орехи, бобовые, лук, чеснок (залог долголетия),
- капуста (источник минеральных веществ),
- яблоко (источников витаминов),
- гранатовый сок (борется с раком, понижает давление, повышает либидо),
- зеленый чай (нормализует давление, защищает от большого количества заболеваний).

Когда эти продукты выращены в естественной среде, они более полезны, чем культивированные в искусственных условиях.