Многие считают, что для воплощения в жизнь принципов здорового питания, придется затратить немало средств, ведь фаст-фуд и полуфабрикаты должны стоить меньше натуральных полезных продуктов. Тем не менее, такая позиция является заблуждением и существует множество продуктов невысокой цены, с помощью которых можно значительно улучшить качество своего рациона.

Самые недорогие и приносящие пользу продукты.

1. Морковь. Этот корнеплод позитивного оранжевого цвета содержит предшественник витамина А – бета-каротин, одновременно являющийся мощным антиоксидантом. Морковь – незаменимый ингредиент многих блюд от супов до салатов, хороша она и в качестве самостоятельного гарнира.
2. Красная и белая фасоль. Эти овощи содержат большое количество клетчатки, красная фасоль особенно богата также железом. Кроме того, эти продукты – рекордсмены по содержанию растительного белка, имеющего большую питательную ценность для организма. Можно использовать как самостоятельное блюдо или добавить в салат из других овощей.
3. Свежая и квашеная капуста. Капуста богата витаминами и микроэлементами, заготавливаемая на зиму квашеная капуста – практически единственный натуральный источник витамина С в наших широтах в зимнее время.
4. Яблоки. В свежих яблоках много витамина С и микроэлемента калия. Также яблоки – источник клетчатки и пектина, который обладает способностью связывать и выводить жиры и токсины из желудочно-кишечного тракта. Покупать лучше местные сорта яблок – при перевозке многие ценные качества этих фруктов теряются, импортные яблоки имеют и более высокую стоимость.
5. Бананы. Круглый год эти фрукты радуют невысокой ценой и большим содержанием полезных для сердца и сосудов микроэлементов. Также бананы улучшают настроение, благодаря содержанию в них аминокислот, увеличивающих синтез в клетках головного мозга природного пептида удовольствия – серотонина.
6. Кефир. Кисломолочный продукт с содержанием большой концентрации, полезных для функционального состояния кишечника, микроорганизмов. В отличии от йогуртов, в которых, как правило, содержится большое количество сахара, кефир – настоящий диетический, низкокалорийный, продукт. Кисловатый вкус кефира можно смягчить, добавив сладкие фрукты или ягоды, польза напитка от этого только увеличится.
7. Яйца. Яйца – лучший источник незаменимых аминокислот, обладают высокой питательной ценностью, содержат большое количество полезных микроэлементов, витамин А. Также в яйцах много лецитина, это вещество является основой оболочек нервных волокон, снижает количество холестерина в крови, помогает всасываться и усваиваться полезным жирным кислотам. Яйца лучше варить или употреблять в виде омлета.
8. Цельнозерновые крупы. Каши из таких круп богаты клетчаткой и витаминами, особенно витаминами группы В. Вместо сахара в сваренную крупу лучше добавить мед, орехи, сухофрукты или ягоды.