



Суперфуд – это продукт, в котором содержится большое количество витаминов, минералов и микроэлементов. Суперфудам придают очень большое значение, им даже приписывают чуть ли не волшебные свойства в поддержании иммунитета, лечении и профилактике различных болезней. Соответственна и стоимость этих чудесных продуктов. Но не проще ли заменить их более простыми аналогами, которые к тому же не бьют так сильно по кошельку?

Семена чиа содержат много жирных кислот, а также калия, железа и других минералов. Однако 100 г чиа содержат 486 ккал — около трети дневной нормы. Если пытаться закрыть потребность в клетчатке и минералах только ими, можно серьезно перебрать калорий. Семена чиа вполне можно заменять в салатах кунжутом: он содержит аналогичное количество магния и фосфора и на треть больше кальция.

Ягоды годжи, хоть и продают у нас в основном в сушеном виде, содержат большое количество витамина А, аминокислот, белка и в сотни раз больше витамина С, чем в цитрусовых. При этом реальную конкуренцию ягодам годжи могут составить клюква, апельсины, ежевика или кизил.

Водоросль спирулина продается в нашей стране в виде таблеток или порошка. На упаковке утверждается, что она помогает бороться с ожирением и диабетом, а также способствует омоложению кожи и снижению веса. По факту спирулину вполне можно заменить и на другие водоросли, которые обойдутся заметно дешевле.

Ягоды асаи повсеместно продаются в виде порошка. Этот суперфуд укрепляет сердечно-сосудистую систему и очищает кишечник, а также якобы уменьшает риск развития онкологии. На деле эти ягоды можно равноценно заменить на свеклу, клюкву, бананы, орехи, рыбу, бруснику и чернику.

Можно приводить еще много примеров таких суперфудов. Надеемся, нам удалось объяснить, что, пытаясь изменить рацион питания в пользу здоровых и полезных продуктов, нужно включать логику и выбирать продукты не по степени популярности, а по наличию в них полезных витаминов и микроэлементов. И уж точно в вопросах питания не стоит гнаться за модой.