

Эксперт рынка Национальной технологической инициативы «Хелснет», кандидат медицинских наук Андрей Мартюшев-Поклад рассказал, что неправильное питание может привести к серьёзным заболеваниям и преждевременному старению.

По мнению эксперта, ключ к поддержанию здоровья организма лежит в употреблении продуктов, богатых макро- и микронутриентами. На первом месте по содержанию макро- и микронутриентов — субпродукты животных, такие как печень, сердце и селезёнка, затем — мелкая рыба, морепродукты и ракообразные. Полезны также различные виды мяса, включая козлятину и говядину.

Мартюшев-Поклад подчеркнул важность включения в рацион тёмно-зелёных листовых овощей, таких как кейл или шпинат. Однако важно отметить, что растительная пища содержит меньше качественного белка и жирорастворимых витаминов, а минералы из неё усваиваются хуже. Поэтому оптимальным вариантом является сочетание продуктов животного происхождения с овощами для полноценного питания.

«Для нашего организма питание — это не просто источник энергии, а набор сигналов, которые управляют многими процессами. Если поступает достаточно жизненно важных веществ, то организм находится в режиме долголетия, если их недостаточно — переходит в режим выживания. Продукты должны быть богаты макро- и микронутриентами», — рассказал врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.