**15 интересных фактов о еде**

1) Бананы – это ягоды.

2) Огурец на 95% состоит из воды.

3) Стакан клюквенного сока в день помогает предотвратить болезни мочевых путей.

4) В виноградном соке содержатся мощные антиоксиданты под названием флавоноиды, которые снижают риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах, вызывающих сердечные приступы.

5) Яблоки – это дальние родственники роз (принадлежат к одному семейству растений). Так что, может, не так уж плохо получить вместо букета корзину яблок.

6) В початке кукурузы никогда не бывает нечетного количества рядов с зернами.

7) Согласно последним исследованиям, чеснок стимулирует нашу иммунную систему и помогает бороться с вирусными заболеваниями.

8) В энергетических батончиках нет ничего особенного. Некоторые из них содержат столько же сахара и жира, сколько шоколадный батончик. Любой калорийный продукт, от банана до печеньки, даст тебе некоторое количество энергии.

9) Ученые утверждают, что чай, в особенности зеленый, помогает очистить организм от токсинов и других вредных веществ. Также расширяет кровеносные сосуды, чем улучшает работоспособность. Поэтому выпить чашечку чая с мамой или подругой не только приятно, но и полезно. Если у тебя проблемы с желудком, то лучше ограничить употребление зеленого чая. Он вызывает чрезмерную выработку кислоты желудка, вызывает изжогу и снижает аппетит.

10) Миндаль является кладезем витамина E и кальция, что делает его особенно полезным при нарушении зрения, бессоннице, судорогах, язве и повышенной кислотности желудка. 11) Если тебя укачивает в машине, поезде или самолете, попробуй съесть немного имбирного порошка за 30 минут до поездки.

12) Стандартный размер порции мяса, курицы или рыбы составляет около 80-100 грамм, а пасты, риса или овощей — половину стакана.

13) Лабораторные крысы, которые получали корм с высоким содержанием черники, показывали более высокие результаты в тестах на интеллект, чем те крысы, которые не питались черникой. Возможно, твоя мама была права — мы действительно то, что мы едим!

14) Брокколи — это основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что брокколи снижает риск возникновения катаракты и инсультов.

15) Шоколад содержит вещества, помогающие регулировать в нашем теле гормоны, которые отвечают за настроение, а также повышают уровень «полезного» холестерина на целых 10%. Теперь ты можешь смело считать долька шоколада - это не вредное лакомство, а вкусная пищевая добавка —ты это заслужила!