4. Морепродукты (дикие, а не выращенные).
Дикий пойманный лосось и сардины являются одними из лучших источников омега-3 жирных кислот (омега-3 ЖК).

5. Ягоды.
Ягоды богаты антиоксидантами и волокнами. Эти нутриенты способны снизить риск появления многих заболеваний, применяются для профилактики и лечения всех хронических заболеваний, даже рака.

6. Оливковое масло.
Чем же оно полезно? У него много уникальных и полезных для здоровья свойств. Перечислю лишь некоторые из них.
1) Оливковое масло богато мононенасыщенными жирными кислотами, которые могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.
2) Оно может помочь вам контролировать уровень инсулина и сахара в крови.
3) Поставляет в организм ценные витамины Е и К.