

## Чеснок с мёдом и не только: названы полезные для здоровья сочетания продуктов

Существуют комбинации продуктов, которые делают блюдо ещё питательнее. Гастроэнтеролог Уилл Булсевич, доктор медицины, рассказал о своих любимых сочетаниях в еде.

**Помидоры с оливковым маслом.** В помидорах содержится ликопен, который защищает от болезней сердца и снижает уровень окислительного стресса. За счёт жира из оливкового масла вы сможете усвоить в итоге больше ликопена.

**Куркума с чёрным перцем.** Куркума обладает противовоспалительным эффектом, но для её усвоения нужен пиперин в чёрном перце.



Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

**Шпинат с цитрусовыми.** В шпинате много железа, но его тяжело усвоить без витамина С.

**Чеснок с мёдом.** В чесноке содержится аллицин, однако он очень быстро

## Чеснок с мёдом и не только: названы полезные для здоровья сочетания продуктов

распадается. Если вы добавите к нему хороший сырой мёд, то сохраните аллицин, укрепите иммунитет и здоровье кишечника.

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