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

Все права защищены

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.

Все права защищены