

Диетолог назвала чиа-пудинг самым недооценённым завтраком
с большим количеством клетчатки

Овсянка часто оказывается в центре внимания, когда речь идёт о завтраках, богатых клетчаткой. Но есть ещё один универсальный вариант, содержащий много питательных веществ. И это пудинг из семян чиа. Для его приготовления нужны несладкое миндальное молоко, семена чиа, кленовый сироп, экстракт ванили, фрукты и орехи.

Существует несколько причин, по которым вам стоит попробовать пудинг из семян чиа с утра, если вы хотите улучшить здоровье кишечника.

В нём очень много клетчатки. Всего в 21/2 столовых ложек семян чиа содержат 10 г диетической клетчатки. Большая часть клетчатки в них — растворимая. Она замедляет пищеварение и способствует появлению чувства сытости.

Он содержит много омега-3. Они поддерживают работу сердца, мозга и общее здоровье. Особенно богаты они ALA (альфа-линоленовой кислотой), которая связана с уменьшением воспаления, более здоровым уровнем холестерина в крови, снижением риска возникновения болезней сердца.



Диетолог назвала чиа-пудинг самым недооценённым завтраком
с большим количеством клетчатки

Photo: Recipe photo: Robby Lozano. EatingWell design

Он идеально подходит для завтрака. Размешайте семена чиа в вашем любимом молоке и немного подержите в холодильнике. После охлаждения по структуре эта смесь станет похожа на пудинг. Хранить его можно в холодильнике до трёх дней.

Он универсален. Чиа-пудинг очень легко приготовить самостоятельно. Вы можете также менять рецепт так, как вам хочется.

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