

Кардиолог назвал брюссельскую капусту лучшим овощем для сердца

Каждые 33 секунды в США кто-то умирает от болезней сердца. К счастью, есть вкусный и простой в приготовлений, который может защитить от таких заболеваний. И это брюссельская капуста.

Вот как брюссельская капуста улучшает здоровье сердца.

**Клетчатка.** Из одной чашки брюссельской капусты вы получите 6 г клетчатки. Одно исследование продемонстрировало, что диеты, богатые этим веществом, могут положительно повлиять на бактерии в кишечнике, которые снижают кровяное давление.

**Витамин K.** Это ключевое питательное вещество для артерий. По данным Национального института здравоохранения, есть связь между повышенной кальцификацией артерий и нехваткой витамина K.

**Нитраты.** Исследования показали, что в составе брюссельской капусты они полезны для организма. Они способствуют снижению артериального давления.



Все права защищены

save pdf date >>> 05.12.2025

Кардиолог назвал брюссельскую капусту лучшим овощем для сердца

Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

**Витамин С.** Он борется со свободными радикалами, которые могут привести к атеросклерозу, а также повышает выработку оксида азота в организме для поддержания кровотока.

**Калий.** Это питательное вещество играет ключевую роль в регуляции кровяного давления, защищает от болезней сердца, инсульта.

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