

Каждые 33 секунды в США кто-то умирает от болезней сердца. К счастью, есть вкусный и простой в приготовлении, 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 К. Это ключевое питательное вещество для артерий. По данным Национального института здравоохранения, есть связь между повышенной кальцификацией артерий и нехваткой витамина К.

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



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.