

Шпинат, кудрявая капуста содержат клетчатку и пребиотики. Эти вещества играют решающую роль в состоянии кишечника.

Вот чем листовая зелень так полезна для здоровья кишечника.

Питает полезные кишечные бактерии. В шпинате, кудрявой капусте, рукколе содержатся пребиотики. Эти соединения питают бактерии в кишечнике. Суприя Рао, доктор медицины, сертифицированный гастроэнтеролог и управляющий партнёр Integrated Gastroenterology Consultants, говорит, что в листовой зелени есть уникальный растительный сахар сульфохинового. Она помогает питать полезные кишечные бактерии и способствует более сбалансированному микробиому.

Повышает разнообразие микробиома кишечника. Листовая зелень содержит много лютеина. Это вещество может быть полезно и для микробиома.



Photo: Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

Наполнена клетчаткой. Это вещество способствует здоровому пищеварению, регулирует уровень глюкозы в крови, снижает риск возникновения сердечных болезней. Листовая зелень богата клетчаткой, и её точное количество варьируется в зависимости от овоща. К примеру, в трёх чашках сырой листовой капусты – 4 г клетчатки, капусты кале – 3 г, шпината, мангольда или рукколы – 1 г.

Поддерживает работу оси «кишечник-мозг». Согласно результатам новых исследований, то, что полезно для кишечника, может быть полезно и для мозга.

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