Нут обладает множеством преимуществ для здоровья кишечника. Вот некоторые из них.

Много клетчатки. Она важна для поддержания здоровья пищеварительной системы. Всего полчашки варёного нута дают 6 г клетчатки. Это хорошие новости для большинства из нас, так как многие недополучают клетчатку, говорит Патрисия Колеса, магистр наук, сертифицированный диетолог и основательница Dietitian Dish.

Питание полезных бактерий в кишечнике. В нуте много резистентного крахмала, который помогает питать полезные бактерии в кишечнике, стимулирует выработку короткоцепочечных жирных кислот. Об этом сказала Хайме Бахтель-Шелберт, сертифицированный диетолог, зарегистрированный диетолог и владелица Wholly Nourished.

Photo: Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

Мощные антиоксиданты. Речь идёт о фенольных кислотах, которые поддержанию

Все права защищены

здоровья кишечника. Исследования показали, что фенольные соединения могут уменьшать воспаление, способное вызвать симптомы синдрома раздражённого кишечника, и могут играть роль в развитии воспалительного заболевания кишечника.

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

Все права защищены