

Омлет с овощами назвали лучшим завтраком при высоком кровяном давлении

Один из лучших способов снизить кровяное давление и снизить вероятность развития других проблем со здоровьем – соблюдение диеты с умеренным количеством натрия. К блюдам, которые можно приготовить в этом случае, относится летний омлет с овощами на сковороде.

Есть четыре причины, почему летний омлет с овощами на сковороде полезен для людей с высоким кровяным давлением.

Содержит умеренное количество натрия. В Summer Skillet Vegetable & Egg Scramble всего 415 мг натрия, а ещё есть свежие травы, зелёный лук и другие овощи.

Хороший источник клетчатки. Каждая порция омлета с овощами даёт 4 г клетчатки. Исследования показывают, что люди с высоким кровяным давлением, которые придерживаются диеты с высоким содержанием клетчатки, имеют более низкие показатели артериального давления по сравнению с теми, кто ест клетчатки меньше.

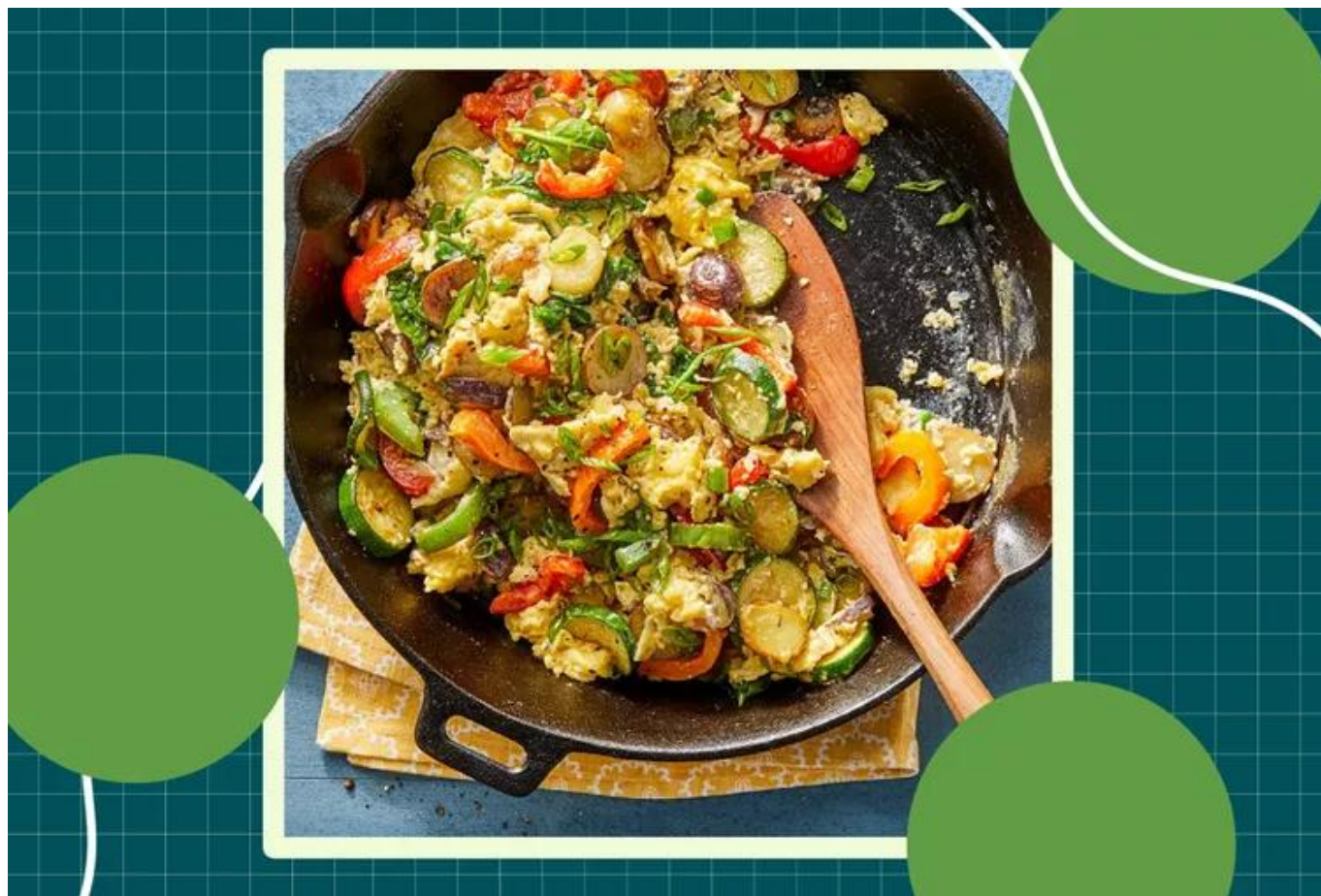


Photo: Getty Images. EatingWell design

Хороший источник калия. Этот минерал помогает снизить кровяное давления, выводя избыток натрия с мочой и расслабляя кровеносные сосуды. Летний овощной и яичный омлет на сковороде содержит картофель и шпинат. В обоих этих продуктах есть калий.

Включает в себя полезный для сердца белок. Яйца – отличный вариант белка на завтрак. Каждая порция Summer Skillet Vegetable & Egg Scramble содержит 12 г этого вещества.

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