

Бор – микроэлемент, среди свойств которого – профилактика артрита и поддержание здоровья костей. Естественным образом он содержится во многих растительных продуктах.

Сливовый сок. Одна чашка такого сока содержит 1,43 мг бора. Также в нём есть клетчатка, калий, фосфор и кальций.

Авокадо. 1/2 стакана сырого, нарезанного кубиками авокадо содержит 1,07 мг бора. Кроме того, этот фрукт – хороший источник фолиевой кислоты, меди, витамина К.

Изюм. Всего одна горсть изюма даёт 0,95 мг бора.

Персики. Из одного среднего персика вы получите 0,80 мг бора и 63 калории.

Виноградный сок. Одна чашка 100% виноградного сока содержит 0,76 мг бора. В этом соке также есть витамин С и полифенолы.



annick vanderschelden photography / Moment / Getty Images

Яблоки. В одном среднем яблоке есть 0,66 мг бора.

Груши. Одна средняя груша включает 0,50 мг бора и чуть больше 100 калорий.

Арахис. Из 28 г жареного и солёного арахиса вы получите 0,48 мг бора.

Фасоль. Полстакана пережаренной фасоли – это 0,48 мг бора.

Арахисовое масло. Две столовые ложки этого масла включают 0,46 мг бора.

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