

Доказано, что фрукты защищают от болезней сердца. Сара Александер, доктор медицины, FACC, кардиолог, отметила, что её любимый полезный для сердца фрукт – авокадо. И вот почему.

Много полезных для сердца питательных веществ. Например, это калий. Он помогает снизить кровяное давление, так как уменьшает воздействие натрия. На половину авокадо приходится почти 500 мг калия. Это больше, чем в бананах. Помимо этого, эти фрукты содержат каротиноиды и витамин Е. Они защищают кровеносные сосуды, снижают уровень вредного холестерина, поддерживают здоровье сосудов в целом.

Большое количество полезных жиров. Исследования показали, что моновенасыщенные и полиненасыщенные жиры помогают снизить уровень “плохого” холестерина.



Recipe photo: Morgan Hunt Glaze. EatingWell design

Удивительный источник клетчатки. Половина авокадо даёт организму почти 7 г клетчатки. Это 1/4 дневной нормы. Примерно половина клетчатки в фрукте – растворимая, которая снижает уровень холестерина в крови. Исследования демонстрируют, что она также снижает кровяное давление.

В состав входят растительные стеролы, снижающие уровень холестерина. Авокадо включает больше этих веществ, чем многие другие фрукты. Было показано, что они снижают уровень вредного холестерина примерно на 10%.

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