

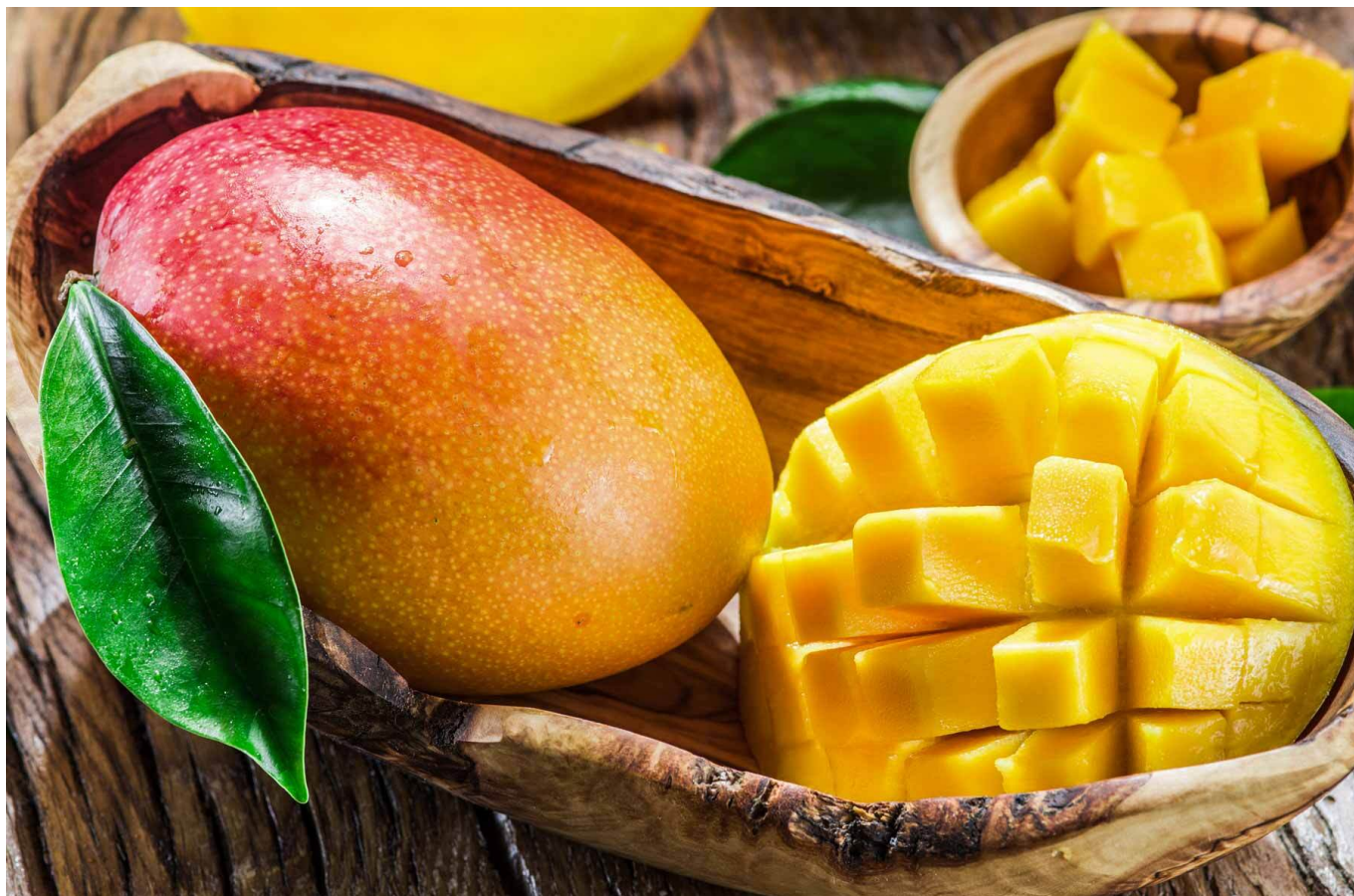
Кирби Дейли, магистр наук, сертифицированный диетолог, временный директор Olympic Nutrition в Университете Мемфиса, отмечает, что манго богато каротиноидами, которые и придают этому фрукту жёлтый цвет. И это не единственная причина, почему этот фрукт полезен для организма.

Вот какие преимущества для здоровья даёт манго.

**Хороший источник клетчатки.** Получение достаточного количества клетчатки играет ключевую роль в здоровье пищеварительной системы и может снизить уровень холестерина, риск возникновения хронических заболеваний (в том числе болезней сердца, некоторых видов онкологии). Одна чашка манго обеспечивает 3 г клетчатки. Это около 10% дневной нормы.

**Содержит много каротиноидов.** Эти соединения обладают мощными антиоксидантными свойствами. В частности, лютеин, бета-каротин, зеаксантин известны своей ролью в поддержании иммунитета и здоровья глаз. Одно манго даёт около 12% суточной нормы витамина А (точнее, бета-каротина, который преобразуется в этот витамин в организме), как говорит Мэри-Кэтрин ЛаБосьер, магистр общественного здравоохранения, сертифицированный диетолог, дипломированный диетолог и владелица Defy Nutrition.

**Полезно для суставов.** Манго даёт организму витамин С. Он нужен для поддержания иммунитета и выработки коллагена – белка, который обеспечивает структуру и поддержку соединительных тканей.



JKYog Naturopathy Hospital

**Улучшает здоровье сердца.** Из одной чашки манго вы получите примерно 8% суточной нормы калия. Это вещества вам может не хватать из-за того, что вы едите слишком мало фруктов и овощей. Калий – ключевое питательное вещество для сердца. Всё потому, что он регулирует кровяное давление.

**Помогает в усвоении железа.** Витамин С в составе манго помогает повысить усвоение железа.

**Делает рацион более качественным.** Согласно результатам одного исследования, дети и взрослые, включавшие манго в свой рацион, потребляли меньше добавленного сахара и больше необходимых питательных веществ (клетчатки, калия, витамина А и С). Также у них было выше качество рациона по сравнению с теми, кто манго не ел. Правда, это исследование было наблюдательным и опиралось на информацию, предоставленную самими участниками.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению**

## Польза для суставов и другие преимущества для здоровья регулярного употребления манго

***врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***