

## Жареные грецкие орехи со специями назвали лучшим вечерним перекусом для уменьшения воспаления

Известно, что воспаление может затруднить засыпание и ухудшить сон. Один из способов исправить это – есть на ночь жареные грецкие орехи со специями.

Существует несколько причин, по которым жареные грецкие орехи со специями полезны при воспалении.

**Омега-3.** Они обладают противовоспалительными свойствами. В грецких орехах на порцию в 28 г содержится 2500 мг альфа-линоленовой кислоты, типа омега-3.

**Антиоксиданты.** В грецких орехах много полифенолов. Исследования показывают, что они улучшают здоровье мозга и сердца. Также эта закуска включает корицу и имбирь, которые отличаются антиоксидантным действием.

**Клетчатка.** Каждая порция в ¼ чашки жареных грецких орехов со специями даёт 2 г диетической клетчатки. Она связана со здоровьем сердца и поддерживает в норме микробиом кишечника.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Жареные грецкие орехи со специями назвали лучшим вечерним перекусом для уменьшения воспаления

**Магний.** На 28 г грецких орехов приходится 45 мг магния. Это вещество улучшает сон и оказывает противовоспалительное действие.

**Мелатонин.** Одно исследование продемонстрировало, что люди, которые съедали одну порцию грецких орехов каждый день в течение восьми недель, засыпали быстрее и спали дольше по сравнению с теми, кто не ел эти орехи.

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