

Арахис, миндаль, фисташки: названы орехи, в которых белка больше, чем в яйцах

Орехи содержат клетчатку и белок. Оба этих питательных вещества помогают нам дольше оставаться сытыми. Но вот в каких видах орехов протеина ещё больше, чем в яйце.

Арахис. На 1/4 стакана этих орехов приходится 7 г белка и 2 г клетчатки.

Миндаль. Из 23 штук миндаля вы получите 6 г белка и 3,5 г клетчатки.



Jennifer Causey

Фисташки. 29 г фисташек без скорлупы дадут вам 6 г белка. Кроме того, эти орехи содержат калий, который регулирует артериальное давление, витамин B6, поддерживающий иммунитет, а также марганец, укрепляющий кости. Исследования показывают, что регулярное употребление фисташек улучшает состояние кишечного микробиома.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Арахис, миндаль, фисташки: названы орехи, в которых белка
больше, чем в яйцах

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.