

Охлаждение некоторых продуктов питания меняет их химическую структуру. В результате у них повышается питательная ценность.

Белый рис. Во время приготовления и охлаждения он образует резистентный крахмал. Этот тип крахмала переваривается медленнее. Он может снизить вероятность развития диабета 2 типа.

Овёс. Он тоже образует в холодном виде резистентный крахмал, поддерживающий регуляцию уровня сахара в крови и сбалансированную, здоровую микробиоту кишечника. Смешайте варёную овсянку с йогуртом, молоком или растительным молоком, ягодами и семенами чиа, а затем оставьте всё в холодильнике до утра.

Картофель. Охладите его перед тем, как размять. Так вы получите преимущества резистентного крахмала для здоровья.

Укроп. Согласно одному научному исследованию, охлаждённый укроп содержит больше антиоксидантов. Для этого его нужно хранить в холодильнике в течение 15 дней. Эти антиоксиданты (фенольные кислоты) защищают от развития хронических заболеваний, вызванных окислительным стрессом.



Oscar Wong / Getty Images

Ячмень. При охлаждении он вырабатывает резистентный крахмал. Это вещество поддерживает обмен веществ и здоровье кишечника.

Паста. В охлаждённом виде это ещё один способ получить резистентный крахмал. Джон Уэсли Маквортер, доктор общественного здравоохранения, сертифицированный диетолог, представитель Академии питания и диетологии, рекомендует выбирать макароны из цельного зерна.

Фасоль пинто. Учёные обнаружили, что многие бобовые вырабатывают резистентный крахмал при приготовлении и охлаждении. Чтобы получить это вещество, приготовьте салат из фасоли пинто с помидорами, кинзой, чеддером, авокадо и соком лайма.

Испечённый хлеб. Согласно результатам научных исследований, испечённый и охлаждённый хлеб имеет повышенный уровень резистентного крахмала по сравнению с хлебом только из печи или хранившимся при более высоких температурах.

Белый рис и другие продукты, которые становятся полезнее
после охлаждения

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