

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 Маквортэр, 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.***