

Овощи защищают сердце, поскольку в них содержится растворимая клетчатка. Она, по словам Вероники Рауз, сертифицированного диетолога, владелицы The Heart Dietitian в Онтарио, Канада, выводит холестерин из организма. Кроме того, в овощах есть другие вещества, снижающие уровень холестерина. Это растительные стерины и антиоксиданты.

Брюссельская капуста обладает следующими полезными для уровня холестерина в крови веществами.

Растворимая клетчатка. Из 1/2 чашки брюссельской капусты вы получите 4 г клетчатки, из которых 2 г – растворимая. По данным Национальной ассоциации липидов, добавление в рацион всего 5-10 г растворимой клетчатки в сутки из овощей поможет снизить уровень вредного холестерина на 5-11 пунктов минимум.

Антиоксиданты. Естественным образом в организме человека вырабатываются свободные радикалы, но если их не контролировать, то они приводят к развитию окислительного стресса. То есть к фактору риска развития болезней сердца. Антиоксиданты помогают нейтрализовать это окислительное повреждение. В больших количествах их можно получить из брюссельской капусты.

Брюссельскую капусту назвали лучшим овощем для снижения холестерина



Julia's Album

Результаты одного исследования показывают, что употребление большего количества крестоцветных овощей снижает вероятность развития атеросклероза. В этом исследовании у женщин, которые ели больше всего таких овощей (это было эквивалентно более чем половине чашки сырой брюссельской капусты), риск

Брюссельскую капусту назвали лучшим овощем для снижения холестерина

появления специфического маркера атеросклероза был ниже на 46% чем у тех, кто потреблял крестоцветных овощей меньше всего (менее четверти чашки в день).

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