

Диетолог назвал брокколи лучшим овощем для снижения уровня сахара в крови

Брокколи давно известна как полезный для здоровья овощ. Она содержит витамины A, C, K, фолиевую кислоту, калий, клетчатку. Все эти вещества нужны нашему организму.

Клетчатка. По данным USDA, на чашку сырой брокколи приходится менее 6 г углеводов и около 2 г клетчатки. Такое сочетание замедляет пищеварение.

Сульфорафан. Обзор 2023 года, опубликованный в журнале Phytomedicine Plus, показал, что сульфорафан может быть важен для контроля уровня сахара в крови и резистентности к инсулину, а также для снижения окислительного стресса.

Гидратация. Брокколи на 90% состоит из воды, поэтому употребление этого овоща может помочь в поддержании водного баланса.



NDTV

Доступность. Брокколи стоит недорого и даёт много питательных веществ.

Универсальность. Вы можете приготовить брокколи на пару, потушить, пожарить и не только.

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