

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.**