

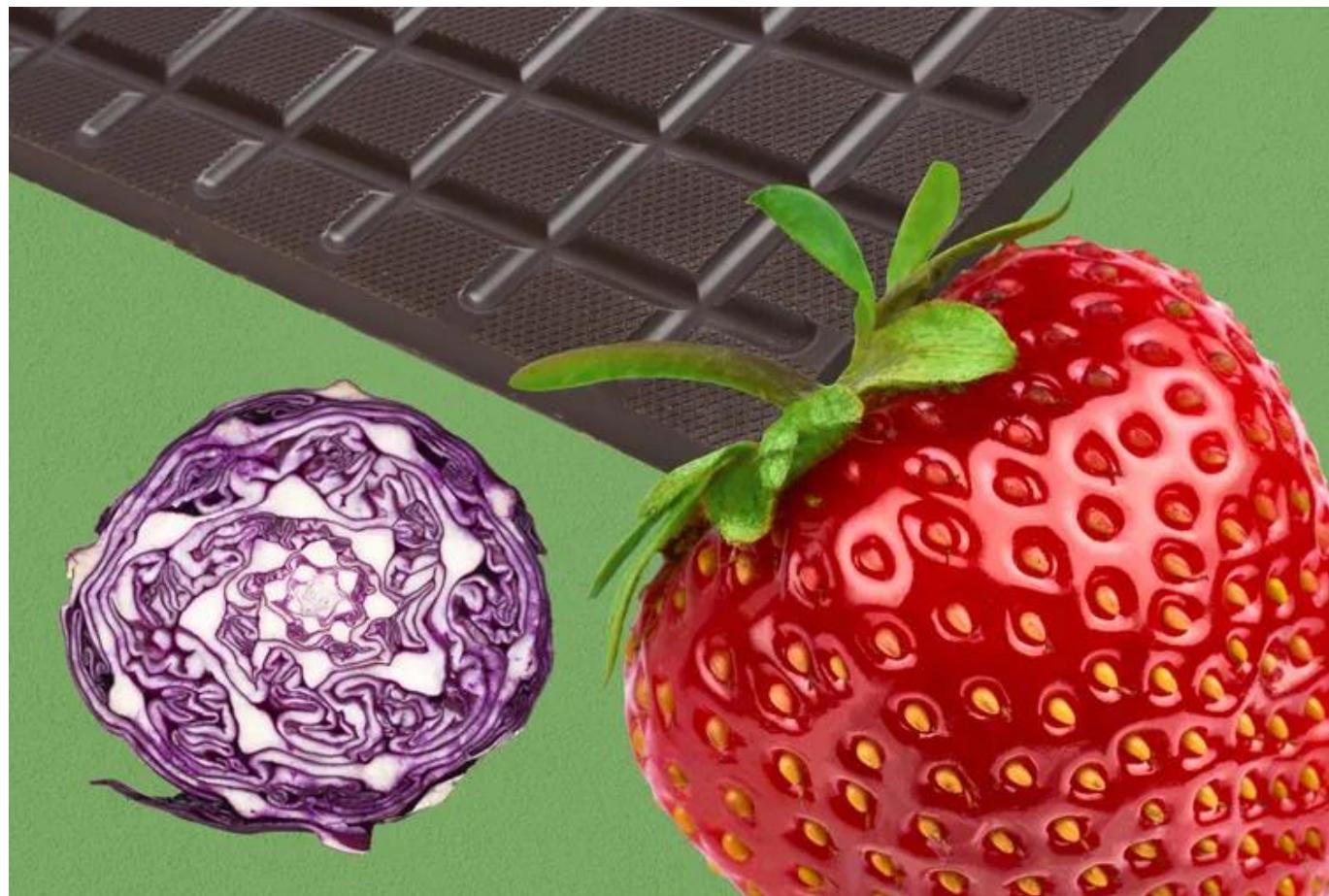
Ежевика и не только: в каких продуктах антиоксидантов больше, чем в зелёном чае

Зелёный чай в основном содержит катехины: в частности, эпигаллокатехин галлат (EGCG). Это вещество помогает бороться с воспалением и со свободными радикалами. Так, в 100 мл зелёного чая – около 71 мг EGCG.

**Ежевика.** 1/2 стакана этих ягод включает около 130-405 г полифенолов. В том числе антоцианов, флаванолов, фенольной кислоты. Отличным вариантом будет и покупка замороженной ежевики.

**Шпинат.** Из 0,5 стакана шпината вы получите 30-290 г флавонолов.

**Клубника.** В 1/2 стакана клубники содержится 94 г полифенолов, включая антоцианы и флаванолы.



Getty Images. EatingWell design

**Краснокочанная капуста.** Полстакана этой капусты дадут вам до 470 г полифенолов.

Все права защищены

Ежевика и не только: в каких продуктах антиоксидантов больше, чем в зелёном чае

**Кудрявая капуста.** На каждые 1/2 чашки такой капусты приходится около 170 г полифенолов.

**Шоколад.** Чем темнее он, тем больше в нём антиоксидантов. Из 1/4 чашки тёмного шоколада вы получите более 200 г полифенолов.

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