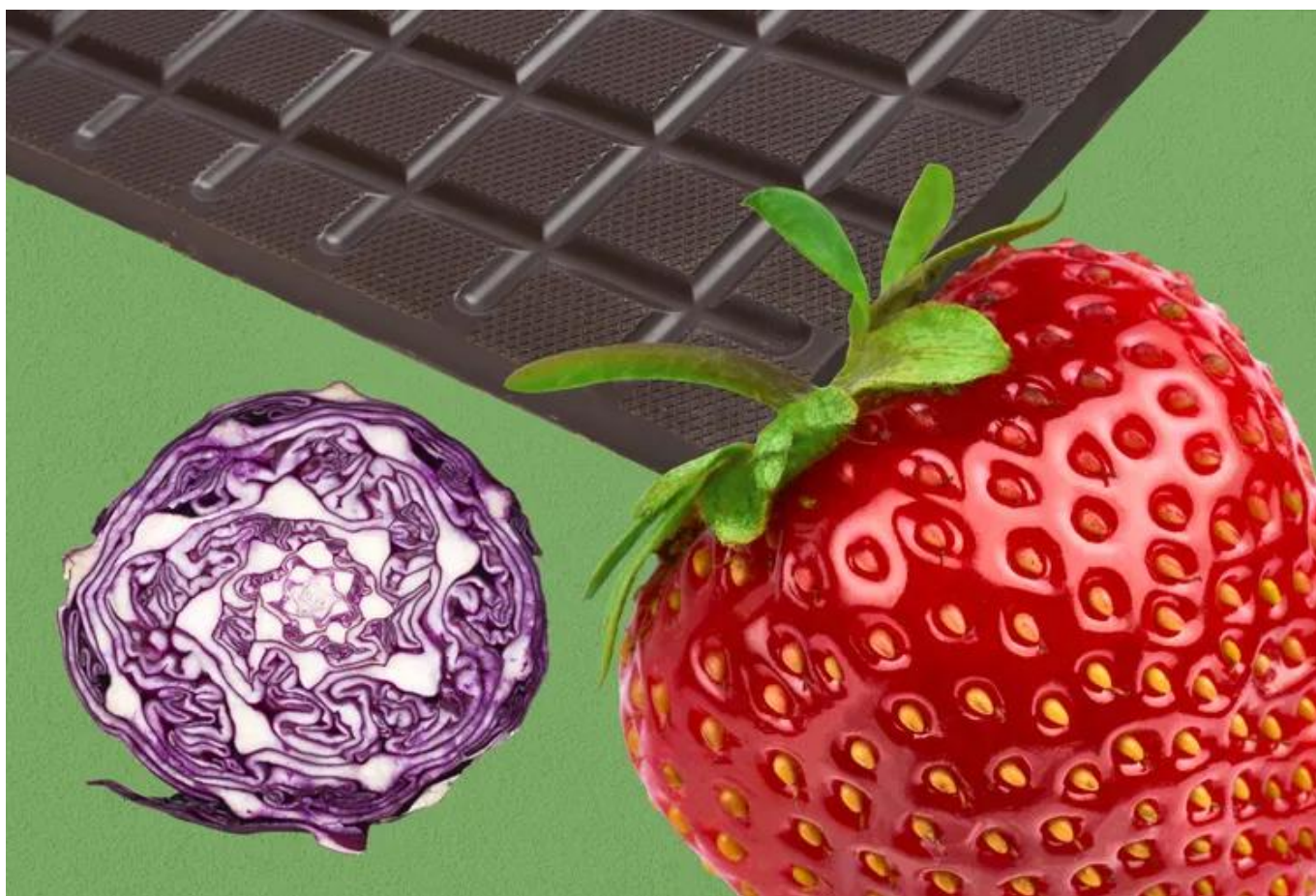


Зелёный чай в основном содержит катехины: в частности, эпигаллокатехин галлат (EGCG). Это вещество помогает бороться с воспалением и со свободными радикалами. Так, в 100 мл зелёного чая – около 71 мг EGCG.

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.

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.