

Существуют овощи, в которых питательных веществ больше, чем в других. Вот, например, какие продукты точно стоит есть каждую неделю.

Руккола. По словам Бет Старк, сертифицированного диетолога, консультанта по коммуникациям в области питания и питания, эта зелень – ключевой источник фолиевой кислоты, которая поддерживает выработку ДНК и особенно важна во время беременности или при её планировании. Также руккола содержит глюкозинолаты. Они помогают снижать риск возникновения некоторых видов рака. Ещё этот овощ – хороший источник каротиноидов, связанных со здоровьем глаз и сердца.

Мускатная тыква. Одна чашка такой тыквы содержит около 50% суточной нормы витамина С и более 10% дневной нормы калия, клетчатки и магния. Кроме того, мускатная тыква – источник бета-каротина.

Морковь. Она богата витамином С, бета-каротином, калием, клетчаткой. Увеличение потребления моркови связывают со снижением риска возникновения рака лёгких, поджелудочной железы, а также лейкемии.

Лук. Известно, что во внешних слоях лука содержится больше антиоксидантов. Поэтому старайтесь как можно меньше очищать этот овощ. Также в луке есть соединение кверцетин, которое снижает кровяное давление и поддерживает здоровье сердца.

Брюссельская капуста. В ней содержится много витамина К, который важен для здоровья костей, свёртываемости кожи. Из одной чашки брюссельской капусты вы получите более 100% дневной нормы витамина С и более 10% дневной нормы клетчатки. В состав этой капусты входят и глюкозинолаты, которые связаны с уменьшением воспаления.



Photographer: Jen Causey, Food Stylist: Melissa Gray, Prop Stylist: Shell Royster

Грибы. От природы они содержат мало калорий, жира и натрия, но богаты такими соединениями, как клетчатка, калий, несколько витаминов группы В (в том числе В2, В3, В5). Также грибы – это источник витамина D и эрготионеина. Последняя аминокислота действует как антиоксидант.

Картофель. Из него можно получить калий, клетчатку, витамин С. Калий, например, помогает снизить кровяное давление. Ещё картошка – хороший источник углеводов.

Сладкий перец. Из болгарского перца (особенно красного, оранжевого и жёлтого) можно получить витамин С. Один средний перец содержит более 100% суточной нормы этого витамина. Также в составе этого овоща есть каротиноиды, снижающие риск возникновения хронических заболеваний (болезней сердца, рака).

Зелёный горошек. Как отмечает Габи Томпсон, магистр наук, сертифицированный диетолог, он содержит много белка и клетчатки. В одной чашке – более 25% суточной потребности в клетчатке, а также 8 г растительного белка, примерно 100% суточной нормы витамина С и около 10% суточной нормы железа, витамина В6, магния и калия.

Свёкла. Одна чашка этого овоща даёт 4 г клетчатки и более 10% суточной нормы калия. Также свёкла – это источник фолиевой кислоты, магния и фосфора.

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