

Пудинг с семенами чиа назвали лучшим перекусом для снижения холестерина

Поддержание уровня холестерина в норме помогает снизить риск образования бляшек в артериях и развития болезней сердца. Важную роль при этом играют не только основные приёмы пищи, но и перекусы.

Вот несколько причин, почему пудинг с семенами чиа полезен при высоком уровне холестерина.

**Много клетчатки.** Пудинг с семенами чиа может дать 11 г клетчатки на порцию. При этом в этих семенах содержится как нерастворимая, так и растворимая клетчатка.

**Мало насыщенных жиров.** Настоящие виновники высокого уровня холестерина – это насыщенные жиры. Они заставляют печень увеличивать производство этого вещества. Чиа-пудинг готовится на основе миндального молока, поэтому в нём на порцию приходится всего 1 г насыщенных жиров на порцию. Можете заменить это молоко другим растительным, но избегайте кокосового и цельного коровьего.



Photo: urbazon/Getty Images. EatingWell design

Все права защищены

save pdf date >>> 27.01.2026

Пудинг с семенами чиа назвали лучшим перекусом для снижения холестерина

**Есть растительный белок.** Благодаря этому вы будете чувствовать себя сытым ночью и держать под контролем уровня сахара в крови. Каждая порция чиа-пудинга даёт 7 г растительного белка, который связан с улучшением здоровья сердца.

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