

Виноград и не только: какие продукты дадут вам больше антиоксидантов, чем вино

Красное вино содержит большое количество ресвератрола. Это вещество обладает мощными антиоксидантными свойствами. Исследования показывают, по словам Энн Данахи, магистра наук, сертифицированного диетолога, что ресвератрол может быть полезен для кровяного давления.

Чтобы получить пользу от ресвератрола, вам необязательно пить красное вино. Вот какие продукты тоже содержат этот антиоксидант.

Виноград. В высоких концентрациях ресвератрол содержится в кожце винограда. 100 г красного вина дают нашему организму от 320 до 1535 мкг ресвератрола, тогда как такое же количество фрукта – от 150 до 781 мкг.

Грецкие орехи. Ресвератрола в них на 100 г столько же, сколько в красном вине. Кроме того, в грецких орехах много противовоспалительных жиров омега-3, витамина Е, других полифенолов и пребиотических волокон.

Черника. Помимо ресвератрола, она содержит 3,5 г клетчатки на чашку, калий, витамин С, К и не только.

Виноград и не только: какие продукты дадут вам больше антиоксидантов, чем вино



Getty Images. EatingWell design

Клюква. Как и в чернике, концентрация ресвератрола в этой ягоде может варьироваться в зависимости от условий выращивания, сорта и обработки.

Арахис. Помимо ресвератрола, он содержит белок, клетчатку и полезные для сердца мононенасыщенные жиры.

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