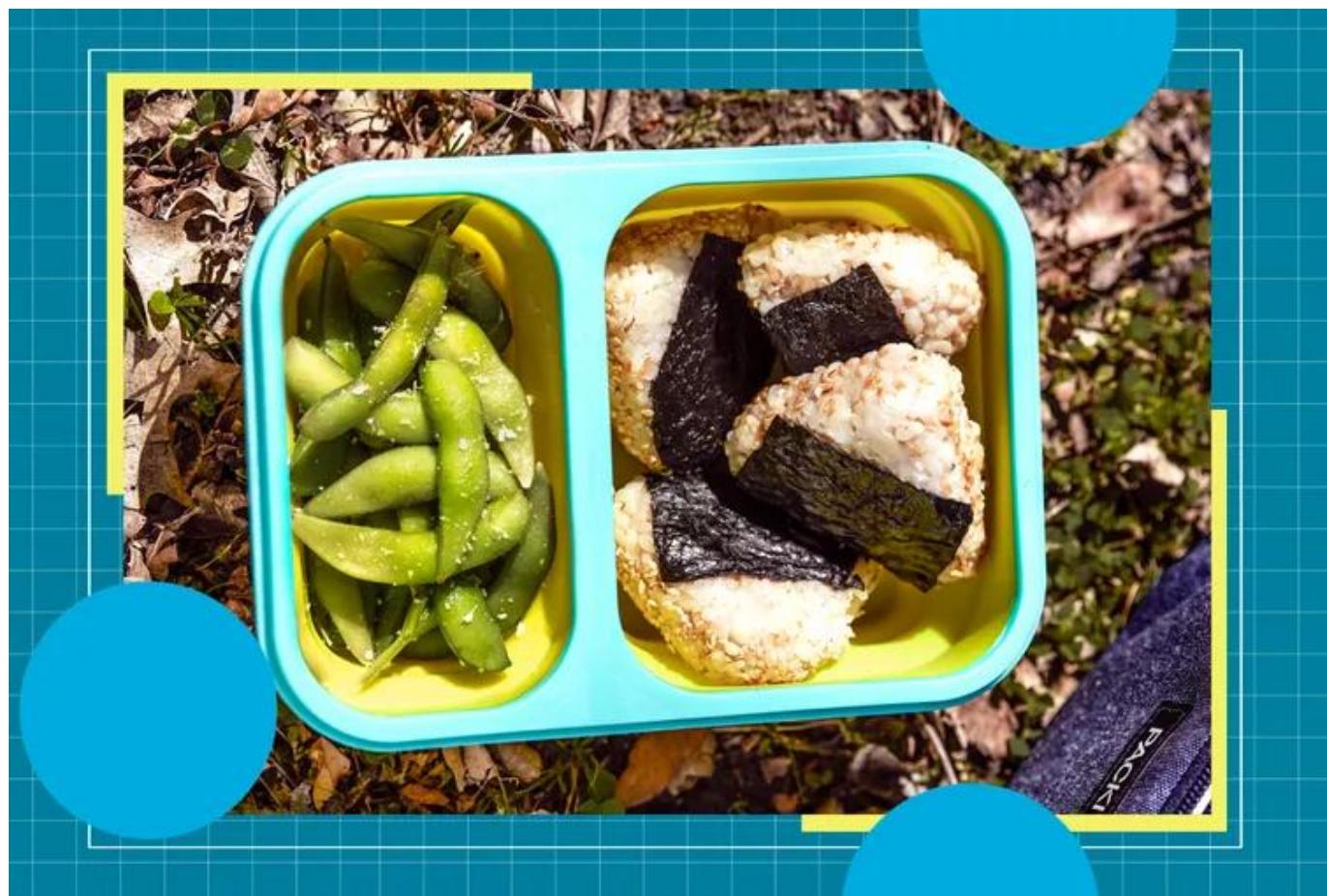


Бобы эдамаме назвали лучшей высокобелковой закуской для здоровья кишечника

Может быть непросто найти закуску, сочетающую питательность и пользу для кишечника. Гастроэнтерологи рекомендуют попробовать в этом случае эдамаме.

Эдамаме – соевые бобы, которые дают на чашку 18 г белка, 8 г клетчатки, 188 ккал. Эта закуска поможет вам оставаться сытыми и контролировать вес.



JERRELLE GUY

Любимый способ приготовления эдамаме у Уилла Булсевича, доктора медицины, гастроэнтеролога и медицинского директора Zoe в США, – это купить замороженные стручки бобов, высыпать их в миску, которая подходит для микроволновки, налить 2 столовые ложки воды, закрыть и поставить всё в микроволновую печь на 3-4 минуты. Можете также для вкуса добавить немного соли и посыпать бобы перцем Алеппо.

Исследования показывают, что соевый белок положительно влияет на микробиоту кишечника. Об этом говорится в научных работах с участием животных и с участием женщин в постменопаузе.

Все права защищены

Бобы эдамаме назвали лучшей высокобелковой закуской для здоровья кишечника

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