

Доказано: у куркумы больше антиоксидантных преимуществ, чем у имбиря

Куркума и имбирь – съедобные корневища, которые растут горизонтально. Их можно употреблять в сушёном или молотом виде, в цельном виде или в виде добавки. Вот как они влияют на здоровье.

И куркума, и имбирь отличаются множеством положительных для здоровья свойств. Они богаты антиоксидантами, снимают боль, воспаление, полезны для сердца, успокаивают пищеварение, поддерживают иммунитет.



Design by Verywell Health

При этом немного более выраженным антиоксидантным действием обладает куркума. Всё потому, что в её состав входит соединение куркумин. Но для повышения его биодоступности для организма до 2000% куркуму нужно есть с чёрным перцем.

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