

Арахисовое масло – повседневный продукт питания для американцев. Вот как ежедневное его употребление влияет на здоровье.

Поддержка роста и восстановления мышц. Всё потому, что в арахисе белка больше, чем в других видах орехов. Из двух столовых ложек арахисовой пасты вы получите 7 г белка.

Сытость на долгое время. Благодаря сочетанию полезных жиров и белка (около 16 г жиров на 2 столовые ложки) арахисовое масло хорошо насыщает.



Jamie Grill / Getty Images

Укрепление здоровья сердца. В арахисовом масле много мононенасыщенных жиров. Их регулярное употребление связывают с повышением уровня полезного холестерина

и снижением уровня вредного. Эти факторы важны для поддержания здоровья сердца. Кроме того, арахис – это источник аргинина, который улучшает кровообращение и расслабляет сосуды, и калия, поддерживающего здоровый уровень давления.

Множество других питательных веществ. Арахис может похвастаться магнием и витамином Е. Первый поддерживает здоровье костей и энергетический обмен веществ, а второй укрепляет иммунную систему и защищает клетки от повреждений.

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