

Магний необходим организму человека для регуляции уровня сахара в крови и артериального давления, поддержания здоровья костей, функционирования нервной системы, синтеза ДНК, реакции на стресс. Вот какие овощи нужно есть для получения этого минерала.

**Шпинат.** На одну чашку приготовленного шпината приходится 157 мг магния. Также этот овощ богат фолатом, кальцием, железом, содержит несколько антиоксидантов.

**Швейцарский мангольд.** Одна чашка этого продукта в приготовленном виде даёт 150 мг магния и 20% от суточной потребности в калии. Известно, что сочетание магний и калия помогает снизить кровяное давление, вероятность развития болезней сердца.

**Эдамаме.** Из одной чашки приготовленного такого продукта вы получите 99,2 мг магния. Также эта порция даёт 18,5 г белка.

**Тыква желудёвая.** Она содержит 88,2 мг магния на чашку (в приготовленном виде). Ещё в этой тыкве много витаминов А, С, витаминов группы В, калия.

**Артишок.** Чашка приготовленного продукта даст вашему организму 71,4 мг магния. Также артишоки богаты калием, витаминами С и К.

**Чечевица.** Из одной чашки приготовленной чечевицы вы получите 71,3 мг магния. Ещё это отличный источник клетчатки и растительного белка.



Alexander Spatari / Getty Images

**Зелёный горошек.** На одну чашку этого продукта в приготовленном виде приходится 62,4 мг магния. Ещё в горохе содержится много белка, клетчатки, витамина С, железа, фолиевой кислоты.

**Пастернак.** Чашка этого овоща в приготовленном виде даст вам 45,2 мг магния. Также в пастернаке немало клетчатки и витамина С.

**Кудрявая капуста.** Из чашки приготовленной капусты можно получить 5,5 мг магния. Это хороший источник клетчатки, кальция, железа, витамина А.

**Свёкла.** В приготовленном виде на чашку свёклы приходится 39,2 мг магния.

**Брокколи.** Эта капуста содержит несколько важных питательных веществ. В том числе магний. Из одной чашки приготовленной брокколи можно получить 32,8 мг этого минерала.

Шпинат и другие овощи, которые помогут получить больше  
магния

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