

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 пастернake 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.