

## Шпинат оказался полезнее для здоровья, чем кудрявая капуста

Шпинат и кудрявая капуста содержат множество питательных веществ. Но вот чем конкретно эти овощи похожи, а чем различаются.

В кудрявой капусте и шпинате содержится одинаковое количество килокалорий. При этом клетчатки в капусте на 67% больше.

Шпинат превосходит кале по большинству витаминов и минералов. Так, в нём больше витаминов А, Е, К, фолиевой кислоты, магния, железа, марганца, калия. Витамин А нужен для зрения, иммунной функции, работы мозга, репродуктивного здоровья, а магний и калий важны для контроля артериального давления.



Anthony Boulton / Getty Images

Кроме того, в шпинате больше нитратов. Эти вещества расслабляют кровеносные сосуды, способствуют здоровой регуляции артериального давления.

При этом в кудрявой капусте по сравнению со шпинатом больше кальция и витамина С.

## Шпинат оказался полезнее для здоровья, чем кудрявая капуста

Хотя шпинат во многом превосходит кудрявую капусту, исследования показывают, что оба этих овоща полезны для здоровья. Например, они могут снизить риск возникновения некоторых видов рака, снижения когнитивных способностей, болезней сердца. Согласно обзору 2021 года, употребление зелёных листовых овощей связано со снижением на 7% вероятности развития всех сердечно-сосудистых заболеваний.

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