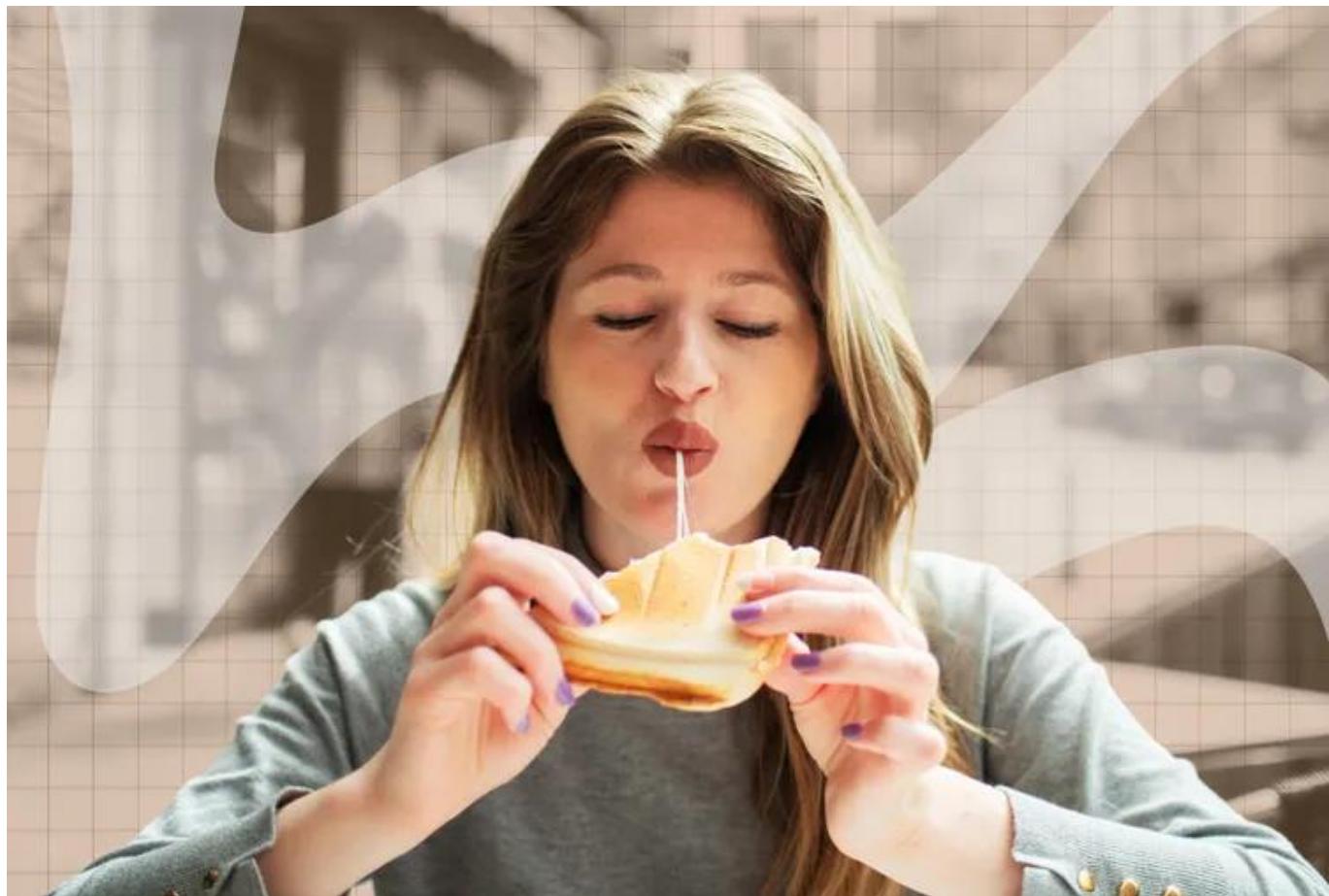


Швейцарский сыр назвали лучшим молочным продуктом для снижения давления

Швейцарский сыр легко узнать по “дырочкам” и слегка сладкому вкусу. О его полезных для здоровья свойствах рассказала диетолог, сертифицированный специалист по уходу и образованию в области диабета Шери Гоу.

Низкое содержание натрия. Сокращение потребления натрия – один из лучших способов понизить кровяное давление. Помочь в этом может швейцарский сыр. Порция в 28 г содержит всего около 52 мг натрия, или 2% от суточной нормы.

Много кальция. Исследования показывают, что кальций в сыре не повышает давление и риск развития гипертонии. Более того, он может даже снизить риск возникновения инсульта.



Getty Images. EatingWell design

Биоактивные пептиды в составе. Белок в сыре – отличный источник биоактивных пептидов, которые помогают регулировать артериальное давление. В швейцарском сыре, например, есть пептиды Ile-Pro-Pro и Val-Pro-Pro.

Все права защищены

Швейцарский сыр назвали лучшим молочным продуктом для снижения давления

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