

Джейми Ли Макинтайр, магистр наук, сертифицированный диетолог, говорит, что персики обладают множеством положительных свойств для нашего организма. Вот некоторые из них.

Улучшение пищеварения. В одном среднем персике содержится около 2 г клетчатки. Причём как растворимой, так и нерастворимой. Первый тип питает полезные бактерии в кишечнике, а второй перемещает отходы через пищеварительный тракт.

Уменьшение воспаления. Хроническое воспаление – это причина множества заболеваний. В составе персика есть вещества, препятствующие этому. Среди них бета-каротин, антоцианы, лютеин, витамин С. При этом обязательно ешьте фрукт с кожурой, так как в ней обычно содержится большая часть клетчатки и антиоксидантов.

Снижение кровяного давления. Персик содержит калий и другие вещества, поддерживающие здоровье сердца. Это также клетчатка, витамин С, бета-каротин.



WebMD

Поддержание здорового уровня сахара в крови. Персик среднего размера содержит всего 15 г углеводов, а одно среднее яблоко – 25 г.

Польза для зрения. Бета-каротин, лютеин и зеаксантин работают как мощные антиоксиданты, которые защищают глаза от кислительного повреждения. Также высокое потребление лютеина и зеаксантина защищает от развития катаракты и возрастной макулярной дегенерации.

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