

Многие из нас не потребляют достаточное количество клетчатки в день. Один из способов её получить – есть малину. Эксперты говорят, что это самый полезный продукт для кишечника.

По словам Уилла Булсевича, доктора медицины, малина не только вкусна, но и содержит много клетчатки. Это около 7 г на чашку.

Также было показано, что ягоды малины снижают риск возникновения диабета 2 типа или обращают его вспять.



Getty Images

Наконец, в малине содержится мало FODMAP – ферментируемых олигосахаридов, дисахаридов, моносахаридов и полиолов. Эти вещества, согласно научным данным, усугубляют симптомы у людей с синдромом раздражённого кишечника.

Другими словами, если у вас проблемы с пищеварением и вы восстанавливаете работу кишечника, то ешьте малину.

Врач назвал малину лучшей ягодой для здоровья кишечника

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