

Оливки и солёные огурцы часто добавляются в разные блюда. Оба этих продукта могут содержать пробиотики, но какой из них всё-таки лучше покупать?

Большинство солений длительного хранения не ферментируются, а консервируются в уксусном растворе. Если вы ищете полезные для здоровья кишечника солёные огурцы, то выбирайте охлаждённые продукты, содержащие живые и активные культуры. Также в солёных огурцах содержится полезная для кишечника клетчатка: на один большой 135-граммовый огурец приходится около 1,6 г этого вещества.

С другой стороны, в огурцах очень много натрия. Из одного большого огурца вы можете получить более 1500 миллиграммов этого вещества, то есть 65% от рекомендуемой суточной нормы.



Jennifer A Smith / Mint Images / Getty Images

В целом оливки полезнее для здоровья, чем солёные огурцы. Это связано с тем, что в оливках много полезных жиров, витаминов, антиоксидантов. Чашка оливок даёт 34,3%

Оливки оказались полезнее солёных огурцов для здоровья

суточной потребности в витамине Е, 4,46 г клетчатки.

Как и в солёных огурцах, в оливках много натрия. Одна порция может содержать 2100 мг, или 91% от суточной нормы.

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