

Жареный лосось с нутом и зеленью назвали лучшим ужином для здоровья кишечника

Когда речь идёт о здоровье кишечника, это значит, что мы говорим о триллионах микроорганизмов, которые живут в нашем пищеварительном тракте. Они влияют на обмен веществ, иммунную систему, гормональный фон и даже работу мозга. Недавние научные работы показывают, что сбалансированный микробиом способствует усвоению питательных веществ, выработке гормонов и нейромедиаторов и многому другому.

Для улучшения здоровья кишечника лучшим ужином считается жареный лосось с копчёным нутом и зеленью. И вот почему.

Пребиотическая клетчатка. В этом рецепте нут оказывается очень полезным источником пребиотиков. Его сначала смешивают с маслом, паприкой и солью, а после этого обжаривают до хрустящей корочки. Также жареный нут может стать отличной добавкой к салату на следующий день. Кроме того, в это блюдо входит капуста кале, помогающая поддерживать микрофлору кишечника.

Пробиотики. Рецепт жареного лосося включает также сливочную зелёную заправку. Она содержит пахту, которая иногда содержит пробиотики. Вместо неё вы можете добавить в блюдо обычный йогурт или сливочный йогуртово-укропный соус с живыми и активными культурами.

Жареный лосось с нутом и зеленью назвали лучшим ужином для здоровья кишечника



EatingWell

Противовоспалительные ингредиенты. Это зелёные листовые овощи, жирная рыба, оливковое масло первого отжима. Также нут в рецепте приправляют паприкой, которая может обладать противовоспалительным действием.

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