

Şpinat, syrtlan káli süýüm we prebýotikleri öz içine alýar. Bu maddalar içegäniň saglygyna uly täsir edýär.

Ine, ýaprakly gök önümleriň içegäniň saglygy üçin peýdalary:

- **İçegäniň peýdaly bakteriýalaryny iýmitlendirýär.** Şpinatda, syrtlan kälide, rukkolada prebýotikler bar. Bu birleşmeler içegäniň bakteriýalaryny iýmitlendirýär. Lukman Supriya Rao, sertifikatly gastroenterolog we *Integrated Gastroenterology Consultants* kompaniýasynyň dolandyryjy hyzmatdaşynyň pikiriçe, ýaprakly gök önümlerde sülfohinowoz atly täsin ösümlük şekeri bar. Ol içegäniň peýdaly bakteriýalaryny iýmitlendirip, mikrobiomyň has deňagramly bolmagyna kömek edýär.
- **İçegäniň mikrobiom dürlüligini ýokarlandyrýar.** Ýaprakly gök önümler köp lutein saklaýar. Bu madda mikrobiom üçin hem peýdaly bolup biler.
- **Süýüme baýdyr.** Süýüm sagdyn iýmit siňdirişe, gan glýukoza derejesiniň kadaly saklanmagyna, ýürek keselleriniň töwekgelçiliginiň azalmagyna kömek edýär. Ýaprakly gök önümler süýüme baýdyr, we onuň mukdary gök önümiň görnüşine baglydyr. Mysal üçin, üç käse çig ýaprakly kälide 4 g süýüm, kale kälisinde 3 g, şpinatda, mangoldda we rukkolada 1 g bar.
- **“İçege-beýn” baglanyşygyny goldaýar.** Täze gözlegleriň netijelerine görä, içege üçin peýdaly bolan zatlar beýni üçin hem peýdaly bolup biler.

Habar beriş serişdelerindäki maglumatlar lukmanyň bellän bejergisine deň tutulyp bilinmez. Karar bermekden öň hünärmen bilen maslahatlaşyň.