6 причин їсти гарбузи не тільки на Хеловін

У гарбузах є багато вітаміну А, який може перешкоджати старінню, вони також містять антиоксиданти, здатні захистити від раку та допомагають утримувати правильний рівень ХОЛЕСТЕРинУ в організмі.

Для видання The Daily Mail експерти у галузі харчування пояснили головні причини, чому гарбузи, їхнє насіння та олія – корисні.

1. Знижують вагу

Низькокалорійні та із невеликим вмістом карбогідратів, гарбузи не варто виключати зі своєї дієти. Тим паче, що їхній приємний аромат допомагає подолати відчуття голоду.

2. Покращують стан шкіри

Гарбуз, як і морква, має багато бета-каротину, що відповідає за покращення кольору шкіри. Вітамін А також відповідальний за утримання шкіри пружною, може мати ефект антиоксиданта.



3. Підвищують настрій

Якщо здається, що навколо самі негаразди – фахівці радять приготувати або скуштувати щось із гарбуза. Магній, який допомагає у функціонуванні мозку, стане незамінним помічником у лікуванні депресії та тривожності.

4. Поліпшують зір

Бета-каротин, який перетворюється у вітамін А, далі стає ретинолом. Ретинол допомагає очам краще сприймати світло – перешкоджаючи появі дегенеративних хвороб зорового апарату.

Рецепт різото з гарбузом від ЄК



5. Захищають серце

Антиоксиданти, які у великій кількості містяться у гарбузах, захищають кровоносні судини та серце. Їхнє насіння також допомагає утримувати нормальний рівень холестерину в організмі.

6. Підтримують імунну систему

Окрім вітаміну А, гарбузи багаті й на вітамін С, який допоможе протистояти осіннім інфекціям. Гарбузи радять уживати як для профілактики захворювань, так і під час недугів.

Рецепт від *ЄК*: Суп-п’юре із гарбуза (на фото)



Джерело: Українська Правда