

7 причин їсти більше баклажанів

Баклажани сечогінні, багаті на антиоксиданти, покращують пам'ять, запобігають старінню... Дізнайтеся більше про користь баклажанів з цієї статті! Баклажан - це рослина, відома в усьому світі не тільки завдяки універсальному застосуванню на кухні, але й тому, що вона має високу концентрацію поживних речовин, а тому користь баклажанів для здоров'я - дуже відчутна.



Рецепт від ЄК - баклажани під саламурчиком

У минулому вважали, що цей продукт токсичний та непридатний для споживання людиною через його характерний колір.

Однак з плином часу він став у складі раціону різних народів, і його лікувальні властивості також були доведені.

Сьогодні баклажан рекомендують для всіх типів дієт, а завдяки високому

вмісту антиоксидантів він пов'язаний зі **зменшенням симптомів раку, зниженням ваги тіла та користю проти старіння.**

Попри це, багато людей досі не знають про користь баклажанів, про те, як їх регулярне споживання може сприяти покращенню здоров'я.

Ось чому ми хочемо розповісти про **сім цікавих причин, чому ви повинні їсти більше баклажанів.**

Не пропустіть!



Рецепт від ЄК - ікра з баклажанів

1. Він захищає здоров'я серця

Цей овоч містить багато клітковини, калію, вітаміну С та В, вплив яких на організм покращує здоров'я серця.

Високий вміст флавоноїдів пов'язаний зі **зменшенням ризику розвитку**

хронічних серцево-судинних захворювань.



Рецепт від ЄК - баклажани запечені з травами

2. Він тримає холестерин під контролем

Окрім вищезазначених переваг, важливо зазначити, що баклажан є одним із найкращих продуктів, які ви можете обрати, коли йдеться про контроль за рівнем холестерину.

Він містить таку сполуку, як хлорогенова кислота – один з найпотужніших антиоксидантів у рослинах.

Було доведено, що ця природна кислота знижує надлишок ліпідів у артеріях, а також **бореться з раковими клітинами та надає антивірусні та антимікробні властивості.**

Його вітаміни та мінерали так само покращують кровообіг та запобігають збереженню жиру в артеріях.



Рецепт від ЄК - баклажани запечені з томатами

3. Знижує ризик когнітивних захворювань

Регулярне споживання баклажанів має цікаві переваги як для мозку, так і для нервової системи.

Його антиоксиданти ефективно борються з вільними радикалами в навколишньому середовищі, водночас **покращуючи пам'ять і пізнавальну функцію.**

Шкірка баклажана містить речовину, відому як насунін, антиоксидантні властивості якої сприяють транспортуванню поживних речовин до клітин головного мозку.

Це також збільшує приплив крові до мозку, **запобігаючи психічним розладам, пов'язаним з віком.**



Рецепт від ЄК - ікра з овочів гриль

4. Він бореться з утриманням рідини

Сечогінні властивості баклажанів корисні пацієнтам, які мають проблеми з утриманням рідини та запаленням.

Баклажанова вода стала одним із найкращих способів полегшення симптомів, пов'язаних з цими недугами.



5. Усуває надлишок черевного жиру

Хоча це може здатися неймовірним, баклажани є одним із найкращих продуктів для боротьби з зайвим жиром, що накопичується в черевній порожнині.

Хоча це не чудо-ліки, **споживання баклажанів чудово допомагає людям, які намагаються схуднути.**

Така користь може бути пояснена тим, що це потужний сечогінний засіб, який допомагає очистити організм, виводячи відходи, які з часом накопичуються.

Він також стимулює роботу печінки, що є ключем до **нормального метаболізму жирів.**

Окрім цього, натуральна клітковина покращує травлення та продовжує почуття ситості, щоб обмежити надмірне споживання калорій.



6. Він бореться із передчасним старінням

Антиоксиданти в баклажанах безпосередньо впливають на захист клітин вашого організму.

Регулярне споживання **знижує ризик виникнення кількох видів раку та хронічних проблем старіння.**

До того ж, він уповільнює ранню втрату колагену та еластину, зберігаючи шкіру молодю і здоровою.



Рецепт від ЄК - рататуй

7. Він зміцнює кістки та суглоби

Порції цього продукту можуть допомогти зменшити ризик розвитку захворювань, які впливають на кістки та суглоби.

Баклажан є джерелом вітамінів А, В, С і Е, а також мінералів, таких як кальцій, магній і залізо.

Коли ви додасте фолієву кислоту до цих поживних речовин, ви захистите здоров'я костей і контролюватимете запальні процеси, що призводять до розвитку таких проблем, як артрит.

Як бачите, баклажан – це **ситний продукт, який надає багаторазові переваги як у середньостроковій, так і в довгостроковій перспективі.**

Споживайте їх регулярно у складі напоїв або смачних страв і відчуйте на собі всю користь баклажанів!



Рецепт від ЄК - фаршировані баклажани

Джерело: Моє здоров'я