

Бобовые понижают уровень холестерина

Автор: Анна Советина, Надо.ua
18.04.2014 13:55



Не знаете, как снизить уровень холестерина в крови? Включите в свой рацион питания бобовые.

Всего одна порция бобовых снижает уровень плохого холестерина в крови на 5-6%. Для того чтобы нормализовать уровень этого соединения, необходимо ежедневно съедать всего одну порцию фасоли, гороха или чечевицы.

Исследования, проведенные с участием 1037 человек, показали, что у мужчин бобовые снижают уровень холестерина немного эффективнее, чем у женщин. Это объясняется тем, что мужчины изначально питаются хуже женщин и уровень холестерина в их крови выше, пишет NDTV Cooks.

Бобовые имеют низкий гликемический индекс и медленно расщепляются. С их помощью можно легко сократить потребление животного белка и вредных транс-жиров. Правда, есть у бобовых и неприятный побочный эффект - у некоторых они вызывают вздутие живота, повышенное газообразование и диарею. Однако со временем все неприятные симптомы пропадают.

[Источник](#)