

## Щавель снижает холестерин

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
23.05.2014 16:21

---



Употребление щавеля очень хорошо сказывается на состоянии сердца и сосудов.

Врачи уверяют, что зелень нужно есть как можно чаще, особенно сейчас, когда наступил ее сезон. Особое внимание нужно уделять щавелю. Последние исследования показывают, что вещества, входящие в состав щавеля, оказывают благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы и снижают уровень плохого холестерина в крови.

Такое воздействие оказывается благодаря большому количеству витамина С и калия, входящих в состав щавеля. Кроме того, калий помогает еще и снизить давление.

В комплексе полезные вещества предупреждают развитие анемии, проблем с нервной системой, повышают работоспособность мышц, купируют аритмию и разжижают кровь, улучшают метаболизм.

Более того, щавель полезен для здоровья зубов и десен и улучшает пищеварение.

[Источник](#)