



ПОЛЬЗА ВИНОГРАДА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

Полезные свойства

- Хороший источник калия;
- Черный виноград — источник антиоксидантов.

Недостатки

- На немых ягодах могут остаться пестициды, грибковые и дрожжевые организмы и пыль;
- Черный виноград может провоцировать мигрень.

Давать виноград выздоравливающим — традиция. Виноград, поданный на десерт, — легкая, аппетитная еда. Хотя виноград сладок, от него не полнеют: кисть виноград весом 100 г. дает около 60 ккал. Виноград — хороший источник калия, однако в нем мало витаминов и минеральных веществ. При одном и том же весе винограда и киви в последнем в 5 раз больше витамина С.

Вместе с тем красный и черный виноград в отличие от белого богат биофлавоноидами. Это антиоксиданты, которые, как считается нейтрализуют свободные радикалы, а значит, возможно, защищают организм от сердечных и раковых заболеваний.

Полифенолы и танины, присутствующие в красном винограде, могут вызывать мигрень. Но главный недостаток винограда — это загрязнения на кожице: дрожжевые грибы и плесени, вредные вещества из загрязненного воздуха, а также остатки пестицидов. Поэтому перед едой виноград следует тщательно мыть.

