



ПОЛЬЗА ШПИНАТА ДЛЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Шпинат содержит множество ценных питательных веществ. Некоторые исследования предполагают, что шпинат обладает более эффективным противораковым действием, чем любые другие овощи.

В шпинате высоко содержание каротинов, включая бета-каротин — растительную форму витамина А. Он также служит богатым источником лютеина, каротиноидного пигмента, обладающего антиоксидантными свойствами.

Стоит отметить, что в шпинате содержится железо, но до сих пор бытует ошибочно мнение о большом количестве железа в этом продукте. Это произошло в результате ошибочных исследований, в результате которых было сильно преувеличено состав железа в шпинате.

Диета, богатая каротином, снижает риск возрастных изменений в зрительных центрах — распространенной причины развития слепоты у пожилых людей. Эта проблема, вызываемая старением

центральных отделов сетчатки глаза, реже встречаются у людей, активно потребляющих зеленые листовые овощи.

Мудрость традиционной медицины проявляется в некоторых давних рекомендациях по применению шпината. Его предписывали принимать при высоко кровяном давлении, при анемии и запорах. Кроме того, шпинат — хороший источник калия, который теперь признается врачами важным элементом для нормализации кровяного давления.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

