

Цельнозерновые продукты

Польза



Хлеб из обойной муки

Многие думают, что ржаной хлеб – цельнозерновой, однако только хлеб из обойной муки цельнозерновой!

Крупы: гречневая, овсяная, кукурузная, булгур, киноа, бурый рис

Бурый рис, не подвергавшийся шлифовке, цельнозерновой, а белый шлифованный — нет.

Цельнозерновые макароны

- ✓ Те, кто употребляет больше цельнозерновых продуктов, вдвое меньше рискуют столкнуться с сахарным диабетом II типа.
- ✓ Такие продукты способствуют снижению уровня «плохого» холестерина, а соответственно — и атеросклероза.
- ✓ 10 г клетчатки в день в составе цельнозерновых продуктов снижают риск инфаркта миокарда на 30%.
- ✓ Достаточное и регулярное употребление в пищу продуктов из цельного зерна снижает риск развития рака желудка, кишечника, пищевода, полости рта.

