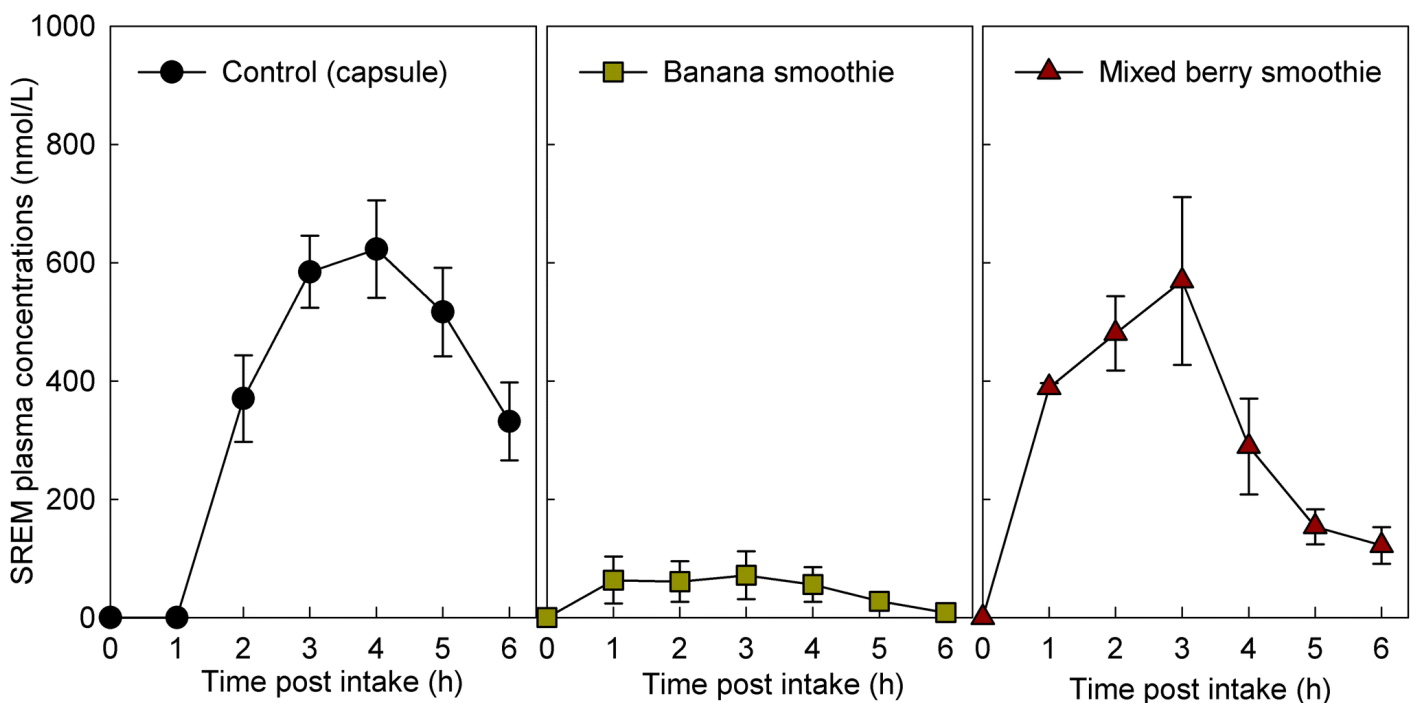


Распространенная ошибка, которая мешает получать максимум пользы из ягод

Только что обнаружил **данные**, согласно которым некоторые фрукты могут снижать усвоение полифенолов. Для справки, полифенолы являются одним из очень полезных нутриентов, их можно в изобилии найти, например, в ягодах, именно они помогают улучшать здоровье сердца, сосудов и мозга. Так вот, в некоторых фруктах (в первую очередь, в бананах) содержится в значительных количествах вещество под названием *полифенолоксидаза*, которая мешает усвоению полифенолов. Таким образом, если вы добавляете в смузи или кашу ягоды, имеет смысл НЕ добавлять туда же бананы.

Пик метаболитов полифенолов достигается в крови через 3-4 часа после употребления смузи/экстракта Соответственно, примерно через столько (или незадолго до) стоит есть бананы, учитывая, что они тоже не сразу переварятся)



Вот кстати табличка с еще некоторыми продуктами, которые содержат полифенолоксидазу и которые, вероятно, не стоит использовать вместе с ягодами. Самые высокие уровни у бананов, свекольной ботвы (зелени), красных яблок и груш.

Table 4 Polyphenol oxidase (PPO) activity and (–)-epicatechin content of selected fruits and vegetables with relevance for smoothie preparation. PPO activity expressed as mean ± SEM (*n* = 3). Epicatechin content was obtained from the USDA database for the flavonoid content of selected foods, release 3.2 (2015)⁵ and data are expressed as means values (minimum and maximum)^a

Products	PPO activity (KU/100 g of edible portion)	(–)-Epicatechin (mg per 100 g of edible portion)
Banana	3258 ± 71	0.2 (0–0.07)
Beet greens	1594 ± 24	n/a
Apple (red delicious)	570 ± 27	9.83 (0.8–15.92)
Pear	147 ± 4	3.76 (0.1–17.74)
Beets	94 ± 5	0 (0–0)
Peach	41 ± 2	2.34 (0–6.92)
Avocado	24 ± 5	0.37 (0–1.11)
Strawberry	18 ± 1	1.56 (1.11–2.89)
Wheatgrass	15 ± 1	n/a
Blueberry, highbush	12 ± 1	0.62 (0–3.29)
Cucumber	10 ± 1	0 (0–0)
Parsley	6 ± 1	n/a
Mango	6 ± 1	0 (0–0)

Автор **заметки:** Тимур

Revision #2
Created 8 March 2024 18:57:50 by matvey033
Updated 10 March 2024 07:17:22 by Тимур