Rosół okazał się być eliksirem zdrowia

7 lutego 2019

W badaniach dowiedziono, że spożywanie rosołu gotowanego na kościach może mieć pozytywny wpływ na zdrowie serca. Długo gotowany wywar powraca do łask i na nowo docenia się jego cenne właściwości odżywcze.

Dlaczego warto jeść rosół, zwłaszcza ten gotowany na kościach? Według ekspertów z zakresu zdrowia i dietetyki możemy w ten sposób zmniejszyć stany zapalne w naszym organizmie oraz poprawić jakość naszego snu. Rosół obfituje w aminokwasy i minerały i to właśnie tym składnikom zawdzięczamy cenne właściwości zdrowotne.

Naukowcy w szczególności zainteresowali się tym, jak nasz układ trawienny rozkłada białka uwalniane przez gotowane kości na mniejsze łańcuchy aminokwasów, określane jako peptydy. Okazuje się bowiem, że mogą one blokować określone enzymy w naszym organizmie, o których wiadomo, że są związane z chorobami serca. Dzięki temu, jedząć rosół, można obniżyć ciśnienie krwi, a także złagodzić skutki chorób takich, jak cukrzyca typu 2, otyłość, miażdżyca oraz stany zapalne.

Peptydy pochodzące głównie z hemoglobiny i kolagenu blokują enzymy wpływające na chorobę serca nawet po długotrwałym gotowaniu i trawieniu. Zdaniem specjalistów to odkrycie może uczynić rosół jeszcze popularniejszą zupą. Warto spożywać ją zwłaszcza teraz, w zimowej aurze, gdy każdy marzy, aby odrobinę rozgrzać się po mroźnej przeprawie do domu.

Na podstawie: MedicalNewsToday.com
Źródło: ZmianyNaZiemi.pl