

## Попкорн корисніший від фруктів і овочів

Автор: yourhealthspace.org  
29.03.2012 06:10 -

---



Дослідники виявили у попкорні підвищений рівень антиоксидантів - поліфенолів. За словами дієтологів, з цієї точки зору, попкорн корисніший від фруктів і овочів, адже в ньому поліфеноли містяться в більшій концентрації і не розчинені у воді.

Аналогічний принцип стоїть за корисністю сухофруктів. Отже, одна порція попкорну містить в собі до 300 міліграм поліфенолів. Для порівняння: у порції фруктів можна знайти всього 160 міліграм, говорить звіт дослідників, представлений на зборах Американського хімічного товариства в Сан-Дієго.

До речі, найкориснішим є лущиння на попкорні. У ньому максимальна концентрація поліфенолів і клітковини, розповідає Джо Вінсон з Університету Скрантон. Дослідник не рекомендує робити попкорн у мікрохвильовці або на маслі, оскільки він [дуже калорійний](#). Найкращий варіант - попкорн, приготований на повітрі.