Баклажан

Плоды баклажана демонстрируют многочисленные лечебные свойства. Так, благодаря обилию неперевариваемой клетчатки, действующей в пищеварительной системе как поршень, из организма эффективно выводится холестерин (снижается в крови до 40 % в зависимости от режима употребления продукта). Это, в свою очередь, не даёт образовываться новым холестериновым бляшкам на стенках сосудов, тем самым тормозя развитие атеросклероза и снижая риск возникновения ишемической болезни сердца.