

А знаете ли вы, что?

■ Всего 400 граммов грецких орехов полностью удовлетворят суточную потребность в еде, при этом это будет полноценная, богатая всеми необходимыми элементами пища

■ Лидер по содержанию омега-3, который полезен для нашего мозга и сердца не семга или форель, а...камбала

■ Устрицы
считаются
афодизиаком, так
как содержат
большое
количество цинка,
который
способствует
выработке
тестостерона.

■ Чтобы получить
передозировку
калия, надо съесть
400 бананов за 30
секунд.

■ Четыре столовых
ложки кленового
сиропа содержат
больше кальция,
чем такое же

количество молока,
и больше калия, чем
целый банан.