

Врачи назвали мощное противовоспалительное средство – по их мнению, это напитки и блюда с куркумой. Об этом сообщает [food.news](#).

Как сказано в сообщении, специя содержит куркумин – "природный антисептик", который обладает сильными противовоспалительными свойствами, препятствует выработке так называемых провоспалительных генов и подавляет рост патогенной микрофлоры в кишечнике. Врачи советуют употреблять куркуму для укрепления иммунитета и облечения самочувствия при заболеваниях кишечника.

Небольшое количество куркумы рекомендуется добавлять в смузи, заправки для салатов, гарниры, маринады для рыбы и курицы. Также полезно сочетать куркуму с черным перцем, благодаря которому она лучше усваивается.