

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Не лише дешевше: які консервовані овочі дієтологи радять замість свіжих

## Не лише дешевше: які консервовані овочі дієтологи радять замість свіжих

**ДМИТРУК АНДРІЙ** — 20 Травня 2026, 14:06 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дієтологиня Бріанна Тобріццофер назвала вісім консервованих овочів, які можуть бути не менш корисними, ніж свіжі. У деяких випадках такі продукти містять поживні речовини, що легше засвоюються організмом, а також довше зберігаються.

Про це повідомляє [Health](#).

До списку овочів, які фахівчиня радить купувати саме в консервованому вигляді, увійшли помідори, гарбуз, буряк, кукурудза, стручкова квасоля, артишоки, горох та шпинат.

Консервовані помідори, за даними MDPI, мають підвищену біодоступність лікопену — антиоксиданту, який підтримує здоров'я серця та може знижувати ризик деяких видів раку. Організм краще засвоює лікопен саме після термічної обробки.

Консервований гарбуз містить клітковину, вітамін А, калій та антиоксиданти. У USDA зазначають, що він допомагає підтримувати імунну систему та здоров'я очей.

Свіжий буряк потребує тривалого приготування, тоді як консервований зберігає фолати, калій та нітрати, які сприяють покращенню кровообігу. Про це йдеться у виданні Foods.

Консервовану кукурудзу зазвичай обробляють одразу після збору врожаю, тому вона зберігає смак і поживні речовини. Також вона не потребує додаткового очищення чи приготування.

Консервована стручкова квасоля містить клітковину та вітамін К, який важливий для кісток і згортання крові. Водночас свіжа квасоля швидко втрачає якість під час зберігання.

Артишоки у консервованому вигляді значно простіші у використанні. Вони багаті на клітковину та антиоксиданти, а також можуть підтримувати роботу печінки й травлення.

Консервований горох містить рослинний білок, клітковину, вітамін С та фолати. Крім того, він довше зберігає солодкість, ніж свіжий.

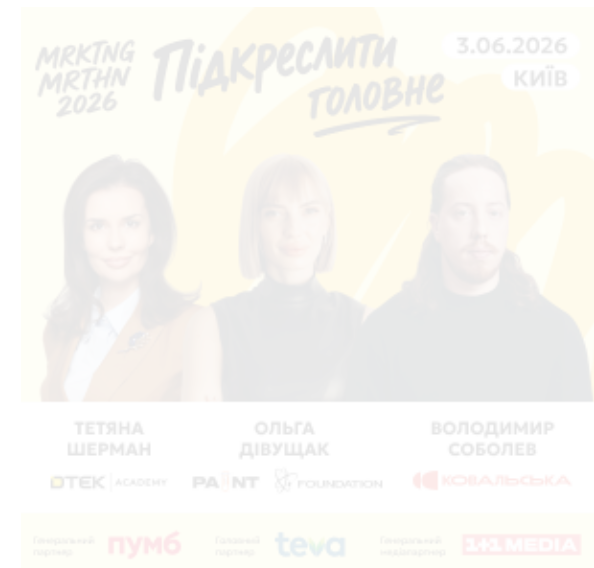
Шпинат після приготування сильно зменшується в об'ємі, тому консервований варіант є більш концентрованим джерелом заліза, фолатів і вітаміну К.

Видання попереджає, що деякі консервовані овочі можуть містити багато натрію. Тому краще обирати продукти з позначками «без додавання солі» або «з низьким вмістом натрію», а також промивати овочі водою перед вживанням.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)



### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

14:13 Зморшок може стати менше: який популярний напій радять пити щодня

14:06 Не лише дешевше: які консервовані овочі дієтологи радять замість свіжих

13:55 Павук із людським «обличчям»: вчені натрапили на дивну знахідку в Гімалаях

13:46 Пасинок Медведчука осів у Москві: елітна квартира, бізнес у "ДНР" і розкішне життя

13:38 Чоловік Полякової зізнався у "шлюбі за розрахунком" та проблемах із законом

13:31 Ці звички буквально "добивають" печінку: лікарі назвали головні причини раку

13:22 Instagram "зачистив" мільйони ботів: світові зірки масово втратили підписників

13:13 В Україні пом'якшили правила перетину кордону для жінок

13:05 У ПФУ попередили про важливе правило для доплат до пенсії

12:54 Мед замість цукру: як це впливає на серце, вагу і рівень глюкози

LOAD MORE

#### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

#### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)