**Полезная пицца: миф или реальность?**

Итальянская кухня имеет миллионы поклонников во всем мире. В настоящее время огромным спросом пользуется такая услуга, как доставка пиццы **==1**. Но зачастую люди задумываются над тем, на самом ли деле это блюдо так вредно, как говорят? Радостной новостью для любителей данного продукта будет то, что она не только вкусна, но и полезна.

**Свойства продуктов, входящих в состав пиццы**

Исследования, которые были проведены итальянскими учеными, показали, что ингредиенты, входящие в состав этого блюда, обогащают человеческий организм необходимыми элементами и минералами.

Пицца содержит большое количество помидоров, в состав которых входят антиоксиданты. Эти вещества улучшают работу кровеносной системы, противодействуют образованию тромбов, регулируют обменные процессы, выводят токсины, способствуют профилактике онкологических заболеваний, а также нормализуют давление. Антиоксиданты содержатся и в тесте для пиццы, ведь оно изготавливается из пшеницы.

Ученые из Мэрилендского университета пришли к выводу о том, что при правильном изготовлении данного мучного изделия также происходит выработка антиоксидантов. Исследования показали, что, употребляя это итальянское блюдо, человек на 59% снижает риск возникновения рака.

Но пицца содержит не только антиоксиданты, но и кальций, который находится в сыре. Колбаса, индейка, курица, снабжают организм необходимым количеством белков, а оливковое масло поддерживает баланс жиров.

Съев кусок пиццы, вы обеспечите себя необходимым количеством углеводов. К тому же, если вы являетесь ее поклонником, то при употреблении этого блюда будет вырабатываться гормон счастья, поэтому ешьте на здоровье!