

Кафявите водорасли *Ascophyllum nodosum* растат в студените морски дълбини край Норвегия. От всички видове кафяви водорасли, само изхвърлените на брега са най-богати на хранителни вещества. Също така, поради уникалната природа на Арктика, растящите там се смятат за много по-хранителни от тези, които виреят в южните части на земното кълбо.

Морските кафяви водорасли, които се добиват в Северния ледовит океан съдържат 200 пъти повече желязо от цвеклото (това е най-богатия на желязо зеленчук).

Те съдържат 100 пъти повече йод от всеки познат до момента зеленчук.

Калцият в тях е 14 пъти повече от кравето мляко.

Кафявите водорасли *Ascophyllum nodosum* съдържат много витамини, минерали, аминокиселини, есенциални мастни киселини и полизахариди.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)