Американские ученые обнаружили, что всего одно яблоко снижает риск развития атеросклероза.

В исследовании приняли участие здоровые некурящие добровольцы в возрасте от 40 до 60 лет, которые ели яблоки не менее двух раз в месяц и не принимали добавки с полифенолами. В ходе проведения исследования участники в течение четырех недель съедали по одному яблоку в день. Полученные результаты свидетельствуют о том, что употребление яблок приводит к снижению содержания окисленного «плохого» холестерина (холестерина липопротеинов низкой плотности) в крови.



«Под воздействием свободных радикалов «плохой» холестерин окисляется, что приводит к развитию атеросклероза. Всего одно яблоко в день препятствует окислению «плохого» холестерина и снижает риск развития атеросклероза», – рассказывает руководитель исследования Роберт Ди Сильвестро из Университета штата Огайо.

При ежедневном употреблении яблоки являются более мощными антиоксидантами, чем куркумин и зеленый чай. Эффективность яблок в отношении снижения уровня «плохого» холестерина, главным образом, обусловлена наличием в них полифенолов. Однако экстракт полифенолов обладает менее выраженным действием, чем сами яблоки. Не исключено, что при попадании полифенолов в организм в составе яблок, они лучше усваиваются.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом* *www.zdorovieinfo.ru*