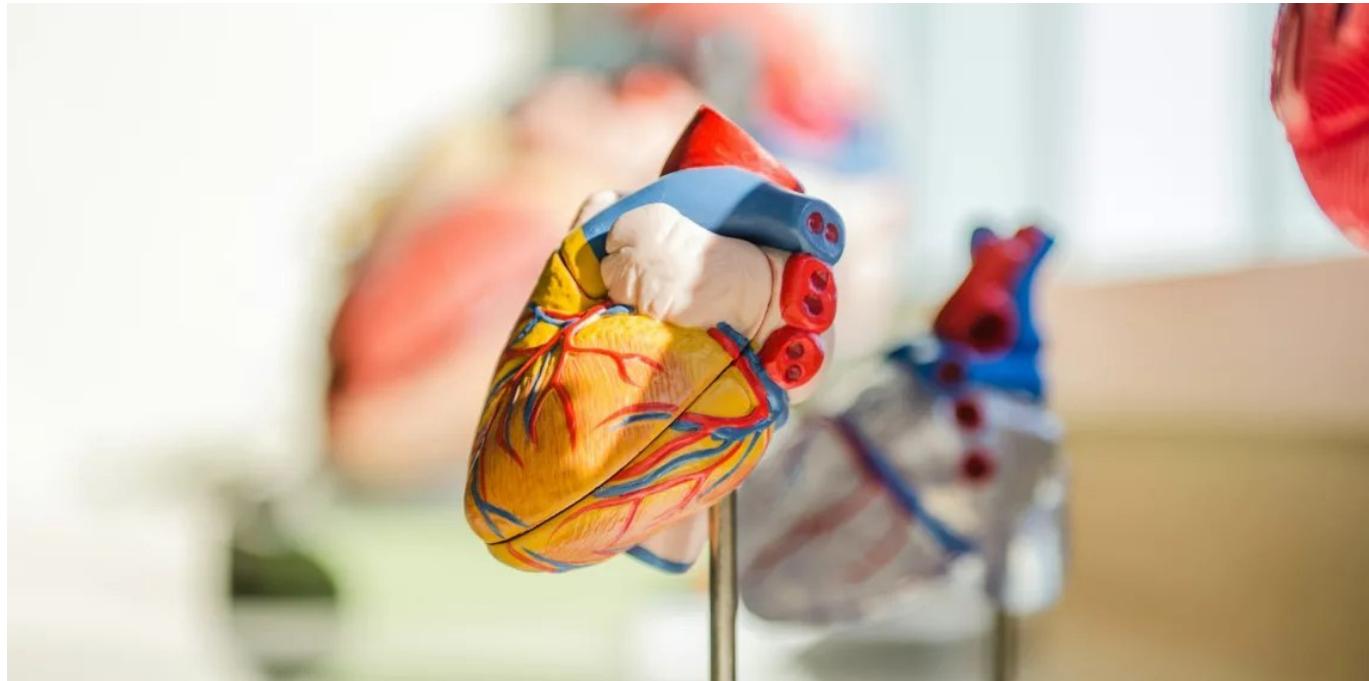


# Ученые рассказали, какая ягода снижает риск болезней сердца

26.07.2024



Специалисты Иллинойского технологического института узнали, что ежедневное потребление одного из видов ягод снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний благодаря улучшению функции эндотелия. Результаты исследования представлены на сайте ежегодной конференции Американского общества питания – Nutrition 2024 (N24).

В эксперименте участвовали 36 женщин и 32 мужчины в возрасте от 20 до 62 лет. Исследователи собрали информацию об особенностях состояния здоровья испытуемых и разделили их на две группы. Первая ежедневно съедала по небольшой чашке клубники, вторая же не вносила изменений в рацион. Эксперимент продлился четыре недели.

Оказалось, что у добровольцев из первой группы улучшилось функционирование эндотелия, отвечающего за свертываемость крови, формирование новых кровеносных сосудов, контроль артериального давления и сократительную способность сердца.

Специалисты резюмировали, что улучшение функции эндотелия способствует снижению риска различных сердечно-сосудистых заболеваний. Нормальный кровоток и эластичные сосуды не создают предпосылок для развития тромбоза и гипертонии.

Ранее [новый способ создания лекарства от язвы без нитратов придумали ученые в Новосибирске](#).

Андрей Иванов