



ЧОРНИЦЯ ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

Чорниця – це багате джерело флавоноїдів – рослинних антиоксидантів. Джеремі Спенсер (Jeremy Spencer) і його колеги з Університету Рідінга (University of Reading, Великобританія) провели два подвійних сліпих перехресних дослідження за участі 21 здорового чоловіка. У рамках першого дослідження оцінювали вплив 4-х різних доз флавоноїдів, отриманих з чорниці, на потік – опосередковане розширення (ПОР), що є маркером пружності кровоносних судин, в 5 різних часових точках. Команда дослідників зазначила, що ПОР збільшилося за 1–2 години, а також за 6 годин після вживання чорниці. Потім дослідники прослідкували вплив п'яти різних доз поліфенолів, отриманих з чорниці у період між часовою точкою 0 і 1 годиною потому. Вони проаналізували дозозалежну реакцію на вживання до 766 поліфенолів, отриманих з чорниці, після чого реакція припинилася. Вважаючи, що збільшення ПОР сприяло зниженню активності нікотинамід-аденін-динуклеотид фосфату (НАДФ) – ферменту, який бере участь у виробленні вільних радикалів, автори дослідження стверджують, що вживання чорниці суттєво покращує судинну функцію у здорових чоловіків залежно від дози і часу.



Rodriguez-Mateos A., Rendeiro C., Bergillos-Meca T., Tabatabaee S., George T.W., Heiss C., Spencer J.P. «Intake and time dependence of blueberry flavonoid-induced improvements in vascular function: a randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study with mechanistic insights into biological activity». *Am. J. Clin. Nutr.* 2013, Sep 4.

Коментар редакції: «Чорниця – це багате джерело флавоноїдів-антиоксидантів, які можна знайти в рослинах. Ця група дослідників повідомляє, що флавоноїди, що містяться в чорниці, здатні поліпшити потік – опосередковане розширення, що є маркером пружності кровоносних судин у здорових чоловіків».

Червень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
					1	8
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Липень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Серпень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



1	Вт
2	Ср
3	Чт
4	Пт
5	Сб
6	Нд
7	Пн
8	Вт
9	Ср
10	Чт
11	Пт
12	Сб
13	Нд
14	Пн
15	Вт
16	Ср
17	Чт
18	Пт
19	Сб
20	Нд
21	Пн
22	Вт
23	Ср
24	Чт
25	Пт
26	Сб
27	Нд
28	Пн
29	Вт
30	Ср
31	Чт