Продукт для сердца номер один!

Автор: Администратор
22.03.2012 08:12 -



Издание **Journal of Human Hypertension** сообщает, что норвежские ученые исследовали воздействие киви и некоторых других антиоксидантных продуктов на человеческий организм (в частности, на организм курильщиков) и пришли к нескольким интересным выводам. Если коротко, то систематическое употребление киви (трижды в день) значительно снижает артериальное давление у курильщиков-мужчин, а также служит отличным профилактических средством от сердечно-сосудистых заболеваний.

В исследовании, которое провели норвежцы, участвовали более ста грузных и активно курящих мужчин в возрасте от 45 до 75 лет. Во время вводного периода из диеты этих людей были начисто исключены киви, орехи, гранаты, помидоры, ягоды, чай и кофе. Затем всех разделили на три группы под говорящими названиями: "Киви", "Антиоксиданты" и "Контрольная группа".

Участники "Киви" съедали по те самые три киви в день. Участники второй группы питались разнообразными антиоксидантными продуктами, среди которых был и сок черники, и подсолнечные семечки, и брюссельская капуста. Меню у представителей третьей группы осталось без изменений.

В конце эксперимента всем было измерено систолическое артериальное давление. **Оказ алось, что у поедателей киви оно снизилось от исходного уровня на 10 мм рт ст. (диастолическое - на 9 мм рт.ст.)**
, по сравнению с увеличением на 2 мм рт.ст. у представителей контрольной группы, и по сравнению со на 2 мм рт.ст. у тех, кто питался антиоксидантными продуктами. Таким образом киви подтвердило свою значимость "сердечно-сосудистого" питательного средства, польза от которого превосходит даже "авторитетные", в этом смысле, продукты рациона.

Источника: medikforum.ru