

## Клубника защищает от рака и омолаживает организм

Автор: Администратор  
25.06.2011 16:11 -

---



Клубника способна затормозить процесс старения и защитить от рака, так как эта ягода повышает уровень антиоксидантов в крови, пишет **The Daily Mail**.

Антиоксиданты, как известно, борются с окислительным стрессом, снижая вероятность появления рака, диабета и болезней сердечно-сосудистой системы. Испанские и итальянские ученые под руководством доктора Маурицио Биттино протестировали свойства клубники на 12 здоровых добровольцах. Их кормили по 500 граммов клубники в течение двух недель.

По прошествии 4, 8, 12, 16 дней и через месяц были собраны образцы крови добровольцев. Оказалось, клубника не только повышает уровень антиоксидантов в крови, но и помогает предотвратить гемолиз (разрушение) красных кровяных клеток.

Сотрудники Политехнического университета Марке и Университета Гранады утверждают, что сила клубники заключается в высокой концентрации фенольных соединений, обладающих антиоксидантными свойствами. При этом организм испытывает стресс по мере старения, во время тренировок, родов.

В ближайшее время исследователи хотят выяснить, можно ли снизить порции клубники (до 200-150 граммов) без потери эффективности, и в каких сортах клубники больше антиоксидантов.

Источник: Meddaily.ru