



Izvor: www.tportal.hr

Prema rezultatima novog istraživanja, šipak, odnosno nara, umanjuje štetne učinke nastale od junk fooda. Naime, biljne kemikalije koje se nalaze u naru, koje se nazivaju polifenoli, umanjuju štetu nastalu konzumacijom junk fooda u kardiovaskularnom sustavu, piše Daily Mail.

Prema riječima znanstvenika, dodatak prehrani napravljen od nara pomaže održati krvne žile zdravima, što je ključni korak u sprečavanju srčanog i moždanog udara. U prvoj studiji ove vrste, španjolski znanstvenici promatrali su učinke jedne pilule prepune biljnih kemikalija nara u cirkulaciji kod svinja čije su krvne žile uslijed hranjenja masnom hranom postale manje elastične, te su se počele čepiti i oštećivati endotel, unutarnji sloj krvnih žila.

Endotel je vrlo važan jer oslobađa tvari koje kontroliraju širenje i stezanje krvnih žila. Prva nastala šteta može biti ateroskleroza, otvrdnjavanje krvnih žila koje može dovesti do srčanog i moždanog udara.

U pokusu nad svinjama pokazalo se da uslijed hranjenja masnom hranom žile postaju manje elastične, a životinje proizvode manje dušikova monoksida, plina koji širi krvne žile te indicira druge probleme s krvnim žilama.

Na kongresu Europskog kardiološkog društva izloženo je da dnevna doza Pomanexa, dodatka hrani s 200 mg polifenola koji se zove punicalagins, umanjuje veliki broj tih štetnih učinaka. »Obogaćivanje prehrane polifenolom od nara može pomoći u prevenciji i usporavanju endotelne

SUPER VOĆE KOJE ŠTITI OD MOŽDANOG I SRČANOG UDARA

Autor tportal.hr

Srijeda, 16 Listopad 2013 12:41 - Ažurirano Srijeda, 16 Listopad 2013 12:59

disfunkcije, koja je među prvim znakovima ateroskleroze i moždanog udara«, kaže doktorica Lina Badimon.

I prethodne studije pokazale su zdravstvene prednosti ovog voća. Tako je ranije ustanovljeno da nar snižava krvni tlak, poboljšava protok krvi u srcu, a kao jedno od najstarijih kultiviranih plodova, nar je simbol plodnosti, smrti i vječnosti.