4 Οκτωβρίου 2012

Ένα μήλο την ημέρα… την κακή χοληστερίνη κάνει πέρα

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Η κατανάλωση ενός μήλου καθημερινά ρίχνει το επίπεδο της οξειδωμένης «κακής» χοληστερίνης και απομακρύνει την επίσκεψη σε καρδιολόγο, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη, που έγινε σε μια ομάδα υγιών ατόμων 40 έως 60 ετών, έδειξε ότι όσοι έτρωγαν ένα μήλο κάθε ημέρα επί ένα μήνα, εμφάνιζαν μείωση έως 40% της οξειδωμένης χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνης, δηλαδή της λεγόμενης «κακής» χοληστερίνης, η οποία συνδέεται με σκλήρυνση των αρτηριών του αίματος και αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. (περισσότερα…)