

Жировая болезнь печени, стеатогепатоз, сегодня вызывает много вопросов и у врачей, и у ученых. Ведь она приводит к хроническому воспалению органа и может стать причиной серьезных осложнений. Кроме того, отмечается увеличение числа людей с таким диагнозом за последние годы. И на ее долю приходится чуть больше 45% смертей, связанных с хроническими болезнями печени, в мире.

Ученые из университета австралийского университета Edith Cowan провели работу, в рамках которой изучали влияние эллаговой кислоты — вещества, которое содержится в ряде овощей и фруктов. Их целью было получить данные, может ли такая кислота обращать назад повреждения, которые вызывает жировая болезнь печени.

Особенно много эллаговой кислоты в плодах граната. И она реально способна позитивно влиять на печень. Эта кислота известна своими антиоксидантными свойствами, а еще отличается противовоспалительным, антифиброзным и противораковым воздействием. Результаты работы опубликованы в журнале «Antioxidants». Смотрим на разрез. Врач рассказала, зачем в день съедать 1-2 яблока

[Подробнее](#)

Для терапии стеатгепатоза крайне важно выдерживать диету.

— В рационе должно быть больше овощей и фруктов, есть следует по режиму, порции должны быть небольшими. И еще немаловажный нюанс — если человек похудеет, степень жировых отложений вокруг печени тоже снизится, — пояснила aif.ru Елена Якушева, врач-гастроэнтеролог консультативно-диагностического центра НКЦ № 2 ЦКБ РАН РНЦХ им. академика Б. В. Петровского.

— Безопасной суточной дозой можно считать 100 мл сока граната или 100 г гранатовых зернышек. Но, разумеется, при условии, что у человека нет аллергии и иных противопоказаний, — пояснила aif.ru иммунолог-аллерголог, врач-педиатр Института детской и взрослой неврологии и эпилепсии имени Святителя Луки Анна Шуляева.

А еще в Роспотребнадзоре отмечают: гранат можно назвать подарком сердцу и сосудам, так как он богат витаминами и минералами. Показано в ряде исследований, что он отличается противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами, понижает давление. Плоды позитивно сказываются на состоянии сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой и эндокринной систем. Полезен гранат и для полости рта. Однако и про противопоказания также важно не забывать. Ограничить употребление граната советуют людям с гастритом и язвой желудка. А для

Взрыв граната. Ученые назвали продукт, защищающий печень от ожирения

защиты зубной эмали пить сок граната надо через трубочку. Упор на зеленое. Какие напитки и еда нейтрализуют канцерогены шашлыка Подробнее