Согласно большому метаанализу, опубликованному в журнале Nutrients, употребление чеснока помогает улучшить уровень холестерина и сахара в крови. Этот анализ объединил результаты 29 исследований с участием более 1500 человек в целом.

Результаты новой научной работы согласуются с тем, что показали предыдущие исследования. В частности, с тем, что употребление чеснока способствует некоторому снижению уровня A1C и небольшому снижению уровня ЛПНП (или «плохого») холестерина.

Однако у недавнего исследования есть и некоторые ограничения. К примеру, число участников в метаанализе было небольшим. Кроме того, чесночные добавки, использующиеся в различных исследованиях, чрезвычайно отличаются друг от друга.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены