

Черешня оказалась источником антиоксидантов и гормона сна

По словам врача, черешня — источник мелатонина, регулирующего цикл сна-бодрствования и способствующего более качественному и продолжительному сну. Также ягода содержит витамины А, С и К, калий, магний, бета-каротин, холин.

«Кроме того, в черешне содержится большое количество полифенолов, способных снижать воспаление и предотвращать повреждение клеток. Как показали исследования, рацион, содержащий большое количество полифенолов, способен улучшить сердечные заболевания, мозговые нарушения и даже различные виды рака», — рассказала эндокринолог.

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