

Вишня в любом её виде вкусная и питательная. Исследования также показывают, что она может повышать выносливость при физических нагрузках и улучшать сон.

Вот чем полезна для здоровья вишня.

Может уменьшить воспаление. Прежде всего это связано с содержанием в вишне полифенолов и антиоксидантов.

Может улучшить здоровье сердца. При регулярном употреблении вишни улучшаются показатели здоровья сердца, в том числе уровень сахара в крови и артериальное давление. Одно исследование также продемонстрировало, что употребление около $\frac{3}{4}$ стакана тёмного вишнёвого сока дважды в день в течение месяца снижает артериальное давление у людей с ожирением.



Brent Hofacker

Может повысить производительность и улучшить восстановление после физической активности. Сок кислой вишни связывают с повышением выносливости,

уменьшением мышечной болезненности и воспаления.

Может улучшить сон. Кислая вишня – отличная закуска перед сном. Одно исследование показало, что употребление около $\frac{1}{3}$ чашки кислой вишни дважды в день связано с улучшением общего времени сна и показателей эффективности сна. В том числе у тех, кто страдает бессонницей.

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