

Люди с язвенным колитом сообщили об улучшении у них симптомов после употребления 60 мл кислого вишнёвого сока в течение шести недель. Подробнее об этом говорится в статье, опубликованной в журнале *Life*.

Согласно результатам нового исследования, людям с язвенным колитом может быть полезно пить сок кислой вишни. Всё потому, что он обладает противовоспалительными свойствами.

Участники исследования отметили, что у них улучшились кишечные симптомы, эмоциональное здоровье и социальная функция после того, как они в течение шести недель пили кислый вишнёвый сок. Также в группе, которая употребляла этот сок, были ниже уровни кальпротектина – маркера воспаления кишечника.



samael334 / Getty Images

В вишне много антоцианов, разновидности полифенола. Бактерии в кишечнике расщепляют эти вещества, однако необходимо провести дополнительные

исследования, чтобы понять, как в целом влияют антоцианы на здоровье кишечника.

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