

В вишне содержится мало килокалорий, но много антиоксидантов и питательных веществ. Она может помочь при разных проблемах со здоровьем, и её легко добавить в рацион.

Вот какими преимуществами для здоровья обладает вишня.

**Уменьшает воспаление.** По словам учёных, употребление вишни значительно снижает уровень маркера воспаления в крови – С-реактивного белка (СРБ). Это может играть ключевую роль в снижении риска возникновения диабета, рака.

**Помогает восстановиться после физических упражнений.** Сок кислой вишни после тренировки уменьшает мышечную боль у спортсменов, способствует восстановлению.

**Улучшает сон.** Вишня содержит много мелатонина – вещества, которое помогает регулировать циркадный ритм (то есть естественный цикл сна и бодрствования организма). Для этого вы можете перед сном пить кислый вишнёвый сок.

**Защищает сердце.** Всё за счёт клетчатки и антиоксидантов в вишне.

**Способствует контролю веса.** В вишне много клетчатки, а также мало сахара и килокалорий. Поэтому она будет идеальным перекусом для худеющих.



Nuclear\_lily / Getty Images

**Повышает уровень витамина С.** В одной чашке сладких сырых вишен без косточек – около 10,8 мг витамина С. Вишня полезна для кожи за счёт того, что витамин С способствует выработке коллагена, защищает от солнечных лучей, уменьшает гиперпигментацию.

**Снижает уровень холестерина.** Одно исследование продемонстрировало, что употребление вишнёвого сока связано с более низким уровнем общего холестерина. Согласно другой научной работе, вишнёвый сок помогает снизить артериальное давление и уровень вредного холестерина.

**Снимает боли в суставах и уменьшает симптомы подагры.** Подагра возникает, когда мочевая кислота накапливается в организме и вызывает воспаление, боль в суставах. Существующие исследования показывают, что вишня способна снижать уровень мочевой кислоты.

**Поддерживает уровень сахара в крови.** Употребление продуктов с большим количеством клетчатки и антоцианов (таких как вишня) связывают с понижением уровня глюкозы в крови у людей с диабетом 2 типа.

**Улучшает здоровье мозга.** Как показывают некоторые исследования, вишня может улучшить когнитивные способности, а также влияет на усталость и бдительность.

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