

Около 100 г черники содержит примерно 200–500 мг полифенолов, а такая же порция зёрен граната – 400-800 мг. Полифенолы – это антиоксиданты с большим количеством полезных для организма свойств. Диетологи рассказали, какие преимущества дают эти вещества.

**Много антиоксидантов.** Диетолог Кэролайн Томасон отмечает, что диету с высоким содержанием антиоксидантов связывают со снижением уровня воспаления, улучшением здоровья сердца, защитой от некоторых хронических заболеваний. В семенах граната есть антоцианы, а в кожуре и сердцевине – эллаготанины.

**Уменьшение воспаления.** Хроническое воспаление может привести к болезням сердца, расстройствам пищеварения, диабету 2 типа. Гранаты помогают уменьшить воспаление в первую очередь за счёт большого количества полифенолов.



EatingWell design

**Поддержание здорового кровяного давления.** Согласно результатам

исследований, употребление гранатового сока в составе сбалансированной диеты снижает артериальное давление. Но помните, что в этом случае вы не получите клетчатку, которая есть в зёдрах граната.

**Поддержание работы мозга.** Антиоксиданты в гранатах уменьшают окислительное повреждение и нейровоспаление. Это, как было показано, поддерживает когнитивные функции, снижает вероятность развития нейродегенеративных заболеваний.

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