Недавно учёные обнаружили, что у пожилых женщин, которые потребляли больше витамина K1, ниже риск возникновения инсульта и сердечного приступа. Содержится этот витамин в шпинате, брокколи, кудрявой капусте, белокочанной капусте, бок-чой.

В ходе нового исследования, результаты которого опубликованы в European Journal of Nutrition, специалисты в течение 14,5 лет наблюдали за более чем 1400 австралийских женщин в возрасте 75 лет.

Было обнаружено, что у тех, кто потреблял больше всего витамина K1 (что эквивалентно одной чашке сырой или половине чашки варёной листовой зелени), был на 43% ниже риск смерти от атеросклеротических сосудистых заболеваний (АСЗ), чем у тех, кто получал меньше всего этого витамина.

Ekaterina Smirnova / Getty Images

Также учёные заметили, что у любителей листовых овощей было на 29% меньше шансов столкнуться с сердечным приступом и инсультом, снизилась на 5,6%

Все права защищены

вероятность развития атеросклероза без симптомов.

Витамин K1 имеет такой эффект, поскольку активирует матричный белок GLA, который подавляет кальцификацию сосудов – распространённый признак атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний.

Все права защищены