

Учёные обнаружили, что натуральное соединение в шоколаде может повлиять на уровень полезного холестерина в организме человека. Результаты этой работы опубликованы в журнале *Food Science & Nutrition*.

В рамках нового исследования специалисты сосредоточились на изучении влияния теобромина на уровень холестерина. Известно, что теобромин содержится в какао.

Учёные из Медицинского университета Керманшаха в Керманше (Иран) провели 12-недельное исследование с участием 72 взрослых в возрасте от 40 до 55 лет. Все эти люди страдали избыточным весом или ожирением и имели метаболический синдром. Доля женщин среди участников была около 90%.



Getty Images. EatingWell design

Добровольцы ежедневно должны были принимать 450 мг теобромина или плацебо. Все участники при этом соблюдали диету с ограничением калорий. Также их просили избегать продуктов, содержащих какао, а также пить не более четырёх чашек чая,

Шоколад повысит ваш уровень "хорошего" холестерина в крови

кофе или колы в сутки.

Через 12 недель эксперимента у людей, которые пили добавки теобромина, было очень небольшое повышение общего уровня "хорошего" холестерина в крови. В среднем оно составляло около 0,34 мг/дл, а в группе плацебо показатели этого типа холестерина снизились примерно на 1,24 мг/дл.

Также оказалось, что теобромин повышает активность гена PPAR-альфа, который помогает организму расщеплять жир и управлять энергией.

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