

## Φράουλες κατά της 'κακής' χοληστερόλης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Ασυνήθιστη αγωγή με φράουλες οδήγησε σε μείωση της χοληστερόλης LDL και των τριγλυκεριδίων, σύμφωνα με νέα ανάλυση.*

Ανάλυση αποκάλυψε ότι οι φράουλες, εκτός από τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες, βοηθούν και στη μείωση της χοληστερόλης. Την έρευνα πραγματοποίησαν επιστήμονες του Università Politecnica delle Marche στην Ιταλία και των πανεπιστημίων της Σαλαμάνκα, της Γρανάδας και της Σεβίλλης.

Ομάδα εθελοντών κατανάλωσε μισό κιλό φράουλες την ημέρα, για ένα μήνα, με σκοπό να διαπιστωθεί αν το φρούτο άλλαζε τους δείκτες του αίματος. Στο τέλος της...ασυνήθιστης αγωγής, τα επίπεδα της 'κακής' χοληστερόλης (LDL) και των τριγλυκεριδίων μειώθηκαν σημαντικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης.

Οι ερευνητές στο πείραμά τους πρόσθεσαν 500 γρ. φράουλες στην καθημερινή διατροφή 23 υγιών εθελοντών για ένα μήνα. Έλαβαν δείγματα αίματος πριν και μετά το συγκεκριμένο διάστημα, για να συγκρίνουν στοιχεία.

Τα αποτελέσματα, που δημοσιεύονται στο περιοδικό 'Journal of Nutritional Biochemistry,' δείχνουν ότι η συνολική ποσότητα της χοληστερόλης, των επιπέδων της χοληστερόλης LDL (κακή) και της ποσότητας των τριγλυκεριδίων μειώθηκε κατά 8,78%, 13,72% και 20,8% αντίστοιχα. Η χοληστερόλη HDL (καλή) παρέμεινε

αμετάβλητη.

Ο ερευνητής Maurizio Battino, του UNIVPM, δήλωσε ότι είναι η πρώτη φορά που μια έρευνα στηρίζει τον προστατευτικό ρόλο των βιοενεργών ουσιών της φράουλας έναντι αναγνωρισμένων δεικτών και παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο.

Ο ερευνητής παραδέχεται ότι ακόμα δεν υπάρχει άμεση απόδειξη σχετικά με το ποιες ουσίες της φράουλας ευθύνονται για την ωφέλιμη επίδραση, αλλά όλα τα σημάδια και οι επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν προς τις ανθοκυανίνες, στις οποίες οφείλεται το κόκκινο χρώμα του φρούτου.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)