

Acai bobice pomažu u regulaciji kolesterola

Piše: Katarina Ramić



Acai bobice pomažu u regulaciji kolesterola

Popisu prednosti koje acai bobice donose organizmu kao da nema kraja. Prema rezultatima najnovijeg istraživanja objavljenog u časopisu Nutrition, bobice neobičnog imena su odlične za regulaciju kolesterola.

Kad je riječ o acai bobicama, ovo voće je već odavno zaslužio status "super hrane". Osim što poboljšavaju cirkulaciju i probavu, acai bobice spadaju među najbolje članove bobičastog voća, koje ionako pršti nutritivnom sastojcima.

Posljednje istraživanje o prednostima acai bobicama dolazi iz Brazila, domovine bobičastog voća. Znanstvenici su, za potrebe studije pratili tri grupe štakora. I dok je jedna skupina, uz acai bobice, dobivala uobičajenu sirovu prehranu, druga je konzumirala visoko masnu ishranu. Preostala je skupina jela prehranu bogatu masnoćama, ali bez dodatka "čudotvornih bobica".

Nakon šest tjedana promatranja, istraživači su otkrili izrazite razlike u krvnoj slici štakora koji su primali acai i onih koji nisu. Kod grupe koja je primala acai zabilježeno je poboljšanje stanja kolesterola. Međutim, ono što je najviše iznenadilo istraživače je činjenica da su štakori koji su konzumirali visoko masnu ishranu (uz dodatak acai bobica) imali najbolje stanje kolesterola.

Iako je istraživanje provedeno na štakorima, znanstvenici imaju razloga vjerovati kako će slični pozitivni rezultati konzumiranja acai bobica biti vidljivi i kod ljudi.

Izvor: Ordinacija.hr