

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Кавун виявився не просто літнім десертом: що з'ясували дослідники

Кавун виявився не просто літнім десертом: що з'ясували дослідники

КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 18 Травня 2026, 23:43 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Кавун може бути корисним не лише у спеку, а й для роботи серцево-судинної системи. Дослідники виявили, що люди, які регулярно їдять цей плід, часто мають якісніший раціон і кращі показники здоров'я.

Про це повідомляє Експерт з посиланням на [ScienceDaily](#).

У журналі Nutrients опублікували дослідження, присвячене впливу кавуна на організм. Автори роботи заявили, що цей плід містить поєднання антиоксидантів, амінокислот і поживних речовин, пов'язаних із підтримкою серця та судин.

Окрему увагу вчені звернули на L-цитрулін і L-аргінін — природні сполуки, які допомагають організму виробляти оксид азоту. Саме він бере участь у розширенні кровоносних судин і підтримує нормальний кровообіг.

Під час одного з досліджень науковці аналізували дані американської програми NHANES, яка оцінює харчування та стан здоров'я населення.

Результати показали, що люди, які регулярно їли Кавун, у середньому споживали більше клітковини, магнію, калію та вітамінів. Також у їхньому раціоні було менше доданого цукру й насичених жирів.

Вчені зазначили, що багато людей досі не дотримуються рекомендованих норм споживання фруктів. Саме тому кавун розглядають як один із простих способів збільшити кількість фруктів у щоденному меню.

Ще одне клінічне випробування провели в Університет штату Луїзіана. У ньому взяли участь 18 здорових молодих людей.

Протягом двох тижнів учасники щодня пили кавуновий сік. Дослідники перевіряли, як це впливає на судини під час підвищеного рівня цукру в крові.

За результатами роботи науковці заявили, що кавуновий сік допомагав підтримувати функцію кровоносних судин і впливав на варіабельність серцевого ритму.

Професор Джек Лоссо зазначив, що кавун також є джерелом вітаміну С та лікопіну — антиоксиданту, який пов'язують зі зниженням окислювального стресу.

Дослідники наголосили, що нинішні результати ще потребують додаткового підтвердження у більших і довготривалих дослідженнях.

Науковці також звернули увагу, що Кавун приблизно на 92% складається з води. Порція вагою близько 300 грамів містить приблизно 80 калорій.

Крім того, цей плід забезпечує частину добової норми вітаміну С і вітаміну В6. Через це дослідники називають кавун одним із простих варіантів для підтримання водного балансу та збільшення кількості фруктів у раціоні.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

кавун

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua