



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)

Новини &gt; Вчені назвали овочі та фрукти, особливо корисні для здоров'я серця

## Вчені назвали овочі та фрукти, особливо корисні для здоров'я серця

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)  
Редактор  
10.06.26 16:40  50 

Міжнародна група вчених з Університету Редінга, Гарвардської медичної школи, Каліфорнійського університету в Девісі та компанії Mars, Inc. з'ясувала, що регулярне споживання продуктів, багатих на флаванолі, може суттєво знизити ризик смерті від серцево-судинних захворювань, [повідомляє](#) MedicalXpress.

У рамках дослідження фахівці проаналізували харчові звички понад 30 тисяч жителів США та Великобританії. Результати показали, що більшість людей отримують недостатню кількість флаванолів – біологічно активних сполук, які позитивно

впливають на здоров'я серця та судин.

Провідний автор роботи доктор Хав'єр Оттав'яні наголосив, що для досягнення захисного ефекту важливими є не лише загальне споживання фруктів та овочів, а й правильний вибір конкретних продуктів. За його словами, багато людей вважають, що досить просто збільшити кількість рослинної їжі в раціоні, проте вміст флаванолів у різних продуктах суттєво відрізняється.

Найбагатшими джерелами цих речовин виявилися сливи, журавлина, ожина, зелений чай, садова квасоля, вишня, яблука, полуниця, чорниця та квасоля пінто.

Професор Гюнтер Кунле з Університету Редінга зазначив, що рекомендація вживати не менше п'яти порцій овочів та фруктів щодня залишається актуальною. У той же час сучасні дослідження свідчать, що не менш важливо звертати увагу на їхній склад та поживні властивості.

Подальше вивчення флаванолів допоможе зробити рекомендації щодо харчування більш точними та ефективними для профілактики серцево-судинних захворювань.

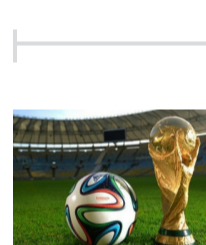
Нагадаємо, названо овочі та фрукти, які [уповільнюють](#) розвиток вікових захворювань.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook

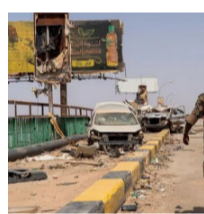
Теги: [вчені](#), [овочі](#), [серце](#), [фрукти](#) 

### Коментарі



### Статті

09.06.26 16:04

**ЧС з футболу 2026: головне про історичний Мундіаль**  
Автор: [Александр Панько](#)

### Дайджест

10.06.26 10:58

**У 2025 році зафіксовано рекордну кількість конфліктів у світі**  
Автор: [ВВС](#)

### Вибір редакції



Коли закінчиться війна в Україні?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

10.06.26 16:43

Мадьяр зробив неприємну заяву щодо членства України в ЄС

10.06.26 16:05

Українцям розповіли про погоду на 11 червня

10.06.26 15:40

ЗСУ принижують російську армію прямо в нас на очах, — WELT

10.06.26 15:29

Ердоган накинувся із критикою на Ізраїль

10.06.26 15:08

Стубб закликав Європу до дипломатичного діалогу з Путіним

10.06.26 14:50

Стало відомо про удари Flamingo по Чебоксарам

10.06.26 14:45

Трамп розгнівався на Іран із новою силою

10.06.26 14:36

В Україні відрахували десятки тисяч студентів, які мали відстрочку від мобілізації

10.06.26 14:05

Зеленський прокоментував нальоти росіян з початку тижня


### Фото та Відео



Рідлі Скотт представив трейлер фільму «Сузір'я Великого Пса»

### Новини блогосфери


09.06.26 18:33

 [Путін втратив адекватність](#)


03.05.26 14:11

 [Чому Україна перетворюється на Нікарагуа](#)

30.04.26 16:52

 [Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?](#)

05.04.26 11:29

 [«Ухилянт» — не причина, а симптом](#)

### Опитування

#### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**[переглянути результати](#)