

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

ТЕКСТ: ІВАН КІРЯКОВ • 9 червня 2026, 15:48



👁 25286



Фото: Getty Images

Сливи виявилися найкориснішим фруктом для серця

Дослідження показало, що не всі овочі та фрукти однаково корисні для профілактики серцево-судинних захворювань.

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

У межах дослідження фахівці проаналізували харчові звички понад 30 тисяч мешканців США та Великої Британії. 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 Отгавіані наголосив, що для досягнення захисного ефекту важливе не лише загальне споживання фруктів і овочів, а й правильний вибір конкретних продуктів. За його словами, багато людей вважають, що достатньо просто збільшити кількість рослинної їжі в раціоні, однак вміст флаванолів у різних продуктах суттєво відрізняється.

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

Професор Гонтер Кунле з Університету Редінга зазначив, що рекомендації вживати щонайменше п'ять порцій овочів і фруктів щодня залишається актуальною. Водночас сучасні дослідження свідчать, що не менш важливо звертати увагу на їхній склад і поживні властивості.

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

Нагадаємо, раніше повідомлялося, що [вживання кавуна може знизити ризик серцево-судинних захворювань](#).

Середземноморська дієта може знизити ризик інсульту на 25% - вчені

Новини від [Кореспондент.net](#) в [Telegram](#) та [WhatsApp](#). Підписуйтесь на наші канали <https://t.me/korrespondentnet> та [WhatsApp](#)

Читайте Korrespondent.net в Google News

ТЕГИ: [УЧЕНЬЕ](#), [ЗДОРОВ'Я](#), [ФРУКТИ](#), [СЕРДЦЕ](#), [ЗДОРОВЕ ПИТАННЯ](#)

Якщо ви помітили помилку, виділіть необхідний текст і натисніть Ctrl + Enter, щоб повідомити про це редакцію.

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ [»](#)

Вчені назвали фрукти та овочі, особливо корисні для здоров'я серця [»](#) 24580В Австралії відкрився "голий" ресторан [»](#) 91Від Клінтона до Дієля. Дев'ять міцних чоловіків, які не їдять м'яса [»](#) 36Росіяни стали вживати менше алкоголю - офіційна статистика [»](#) 25Мешканець США відвідав понад 6000 китайських ресторанів [»](#) 17Золотий гриб. Аукціон трюфельів в Італії приніс 234 тисячі євро [»](#) 12

ЧИТАТИ КОМЕНТАРІ

ЇЖА ТА НАПОЇ [»](#)

ОСТАННІ [ПОПУЛЯРНІ](#) [КОМЕНТОВАНІ](#)

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

📺 Шаурма завдовжки 1,82 метра: в Одесі встановили рекорд України
Українські цукерки у рекламі Cartier: Хьонджін зі Stray Kids став мемом

В Україні з'явилося "наскальне" пиво

Heineken представила "найкорисніше" у світі пиво

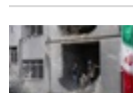
СЮЖЕТИ [»](#)



Вторгнення Росії в Україну. Онлайн



"Шахед" збив Арафє. Загострення між США та Іраном



Війна на Близькому Сході. Онлайн



Критичний завод, що показав другий удар Фламінго



Підсумки 09.06: Податок на OLX і підбив авто в РФ

ВІБІР РЕДАКТОРА

**📰** Новий підхід України у битві за Крим: що відомо

Новини України — Вчора, 22:20

**📰** Ляпас Кремлю. Підсумки виборів у Вірменії

Новини світу — Вчора, 20:33

📰 📺 Постачав ракети. Кого "мінуснули" під Москвою

Росія новини — Вчора, 19:43

📰 Сі в Північній Кореї. Удар по амбіціям Росії

Новини світу — 8 червня 2026, 23:56

**📰** Не хоче домовлятися. Путін відповів Зеленському

Новини України — 5 червня 2026, 23:35

**📰** Історичний удар по Балтиці. ЗСУ змінюють хід війни

Новини України — 4 червня 2026, 23:59

📰 Крок до завершення війни. Лист Зеленського Путіну

Новини України — 4 червня 2026, 23:30

📰 ЄС без українських чоловіків: які є пропозиції

Новини світу — 4 червня 2026, 19:15

**📰** Шлях в Євросоюз. Що пообіцяла Україна Угорщині

Новини України — 4 червня 2026, 17:24

**📰** Делегація Мадра в Петерс. Мережа вибухнула мемами

Новини України — 3 червня 2026, 16:58

📰 📺 "Давос" Путіна під вибух: що відбувається в Росії

Росія новини — 3 червня 2026, 12:21

📰 Широкі грають на нервах. Нова тактика обстрілу РФ

Новини України — 3 червня 2026, 10:30

**📰** Інсульт на дебатах? Мемуари дружина Байдена

Новини світу — 1 червня 2026, 21:08

**📰** Замість паніки – жарти. Україна в очікуванні удару

Новини України — 1 червня 2026, 19:26

📰 Погрози війною. Вибори і тижд РФ на Вірменію

Новини світу — 1 червня 2026, 19:10

📰 📺 Найбільша криза з 1991 року. Крим без палива

Новини України — 1 червня 2026, 19:03

Завгрузка..

 Facebook

Контакти

Договір користування сайтом

 Twitter


Реклама на сайті

Політика у сфері конфіденційності і персональних даних

 RSS-стрічки

Використання матеріалів korrespondent.net

Угода щодо користування

 E-mail розсилка

Правила користування сайтом

Редакція

© 2000-2026, Korrespondent.net

Суб'єкт у сфері онлайн-медіа Назва онлайн-медіа — Кореспондент.нет Адреса: 02091, місто Київ, ХАРКІВСЬКЕ ШОСЕ, будинок 172-5, офіс 2081 E-mail: sunlight@mediadim.com.ua Телефон: 044-205-43-00 ідентифікатор медіа – R40-80669

Використання будь-яких матеріалів, розміщених на сайті, дозволяється за умови посилання на Кореспондент.net.

При копіюванні матеріалів зі сторінки «[Новини України](#)» (світу) для інтернет - видань - обов'язкове пряме відерите для пошукових систем гіперпосилання - Посилання має бути розміщене в незалежності від повного або часткового використання матеріалів. Гіперпосилання (для інтернет - видань) - повинна бути розміщена в підзаголовку або в першому абзаці матеріалу.

Новини з позначками "Думка", "Експертиза", "Заява", "Регіони", "Троші", "Влада", "Вибори", "Тест-драйв", "Спецпроекти", "Промо" публікуються на правах реклами.

Розділ Спецпроекти створюється спільно з комерційними партнерами.

Будь-яке копіювання, публікація, передрук, чи наступне поширення інформації, що містить посилання на "Інтерфакс-Україна", ЕРА / UFG, суворо забороняється.

Власник веб-сторінки в розділі Я-Кореспондент є автор публікації.

Будь-яке копіювання, передрук та відтворення фотографічних творів талібо аудіовізуальних творів правласника Getty Images - суворо забороняється.

Матеріали сайту korrespondent.net призначені для осіб старше 21 року (21+). Участь в азартних іграх може викликати ігрову залежність. Дотримуйтесь правил (принципів) відповідальної гри. При виявленні перших ознак залежності негайно зверніться до спеціаліста. Пам'ятайте, що участь в азартних іграх не може бути джерелом доходу або альтернативою роботи. Інформаційний ресурс korrespondent.net не проводить гри на реальні гроші або віртуальні гроші, також сайт не приймає ні в якій формі оплату ставок та інших платежів, які пов'язані/можуть бути пов'язані з азартними іграми, букмекерками чи тоталізаторами. Будь-які матеріали на інформаційному ресурсі korrespondent.net публікуються виключно в інформаційних цілях.