

Borůvky jsou přírodním zázrakem pro optimální zdraví srdce a mozgových funkcí

 badatel.net/cucoriedky-su-prirodnym-zazrakom-pre-optimalne-zdravie-srdca-a-mozgovych-funkcii

redakce

7. septembra 2024



(Olivia Cook, [Natural News](#)) Borůvky se zdají být jen dalším oblíbeným ovocem, ale ve skutečnosti jsou doslova nutriční bombou plnou antioxidantů a fytonutrientů, které dokážou udělat zázraky pro vaše tělo a mysl.

Toto drobné modré superovoce je víc než jen sladká pochutina. Přidání hrstky těchto bobulí do vaší stravy může být jedním z nejjednodušších a nejchutnějších způsobů, jak zlepšit své zdraví a prodloužit si život.

Borůvky jsou nabitě důležitými vitamíny a minerály, které vaše tělo potřebuje, aby zůstalo zdravé. Jsou dobrým zdrojem vitamínů jako vitamín A, B6 (pyridoxin), B9 (folát), C, E a K1 (fylochinon).

Jsou také nabitě důležitými minerály jako vápník, měď, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík a zinek.

Jen jedna porce těchto bobulí (150 gramů) vám dokáže zajistit vysoké procento vašich nutričních potřeb – 36 procent denní dávky vitamínu K, 25 procent manganu, 24 procent vitamínu C a 14 procent vlákniny.

Borůvky zlepšují zdraví mozku a kognitivní funkce

Antioxidanty v borůvkách, zejména antokyany a flavonoidy, pomáhají chránit váš mozek před poškozením způsobeným volnými radikály.

Studie z roku 2023 publikovaná v *The American Journal of Clinical Nutrition* (Americký žurnál klinické výživy) ukázala, že konzumace ekvivalentu 178 gramů čerstvých borůvek denně ve formě prášku z divokých borůvek vedla k výraznému zlepšení kognitivních funkcí. .

To naznačuje, že polyfenoly v divokých borůvkách dokáží zlepšovat paměť a výkonné funkce mozku.

Na podporu těchto zjištění recenze z roku 2021 v *International Journal of Molecular Sciences* (Mezinárodní žurnál molekulárních věd) zdůraznila, že antioxidační antokyany v borůvkách pomáhají chránit před faktory, které urychlují stárnutí mozku a přispívají k neurodegenerativním onemocněním.

V recenzi bylo zjištěno pozoruhodné zlepšení paměti, pozornosti, výkonných funkcí a psychomotorické rychlosti.

Kromě toho přehled 11 studií z roku 2019 publikovaných v časopisech *The Journals of Gerontology, Series A, Biological Sciences a Medical Sciences* spojuje vyšší příjem potravin bohatých na flavonoidy, jako jsou borůvky, s lepším výkonem mozku.

To zahrnovalo kognitivní procesy, jako jsou výkonné funkce a zlepšená paměť u dětí ve věku 7 až 10 let, a vylepšené výkonné a psychomotorické funkce u dospělých ve věku 60 let a starších.

(Související: Borůvky jsou superpotravinou , která vám může pomoci zlepšit zdraví mozku.)



Borůvky zlepšují také zdraví srdce a kardiovaskulární funkce

Díky vysokému obsahu rozpustné vlákniny pomáhají tyto malé bobule vašemu tělu udržovat si zdravou hladinu cholesterolu tím, že se naváží na cholesterol a žluč ve střevech a odstraní je z těla.

Jelikož žluč obsahuje cholesterol, žlučové kyseliny a další složky, účinné zbavení se žluči je klíčové pro udržení hladiny cholesterolu pod kontrolou. No a to je důležité také pro udržení zdraví srdce.

Kromě vlákniny anthokyany a polyfenoly v borůvkách snižují záněty v těle a zlepšují průtok krve tím, že pomáhají odstraňovat nánosy plaku z tepen.

Výzkum publikovaný v *The British Journal of Nutrition* (Britský žurnál výživy) zjistil, že borůvky pomáhají bránit oxidaci LDL (špatného) cholesterolu, což je významný krok při snižování rizika srdečních chorob.

Borůvky navíc podporují zdravý krevní tlak. Jsou nabitý živinami jako vápník, hořčík a draslík, které jsou životně důležité pro regulaci krevního tlaku. Tyto plody jsou také přirozeným zdrojem kyseliny dusičné, molekuly, která pomáhá udržovat krevní cévy pružné – což dále přispívá ke snižování krevního tlaku.

Zjistěte více o úžasných superpotravinách, jako jsou borůvky, na stránce [Superfoods.news](https://www.superfoods.news) .

Případně se podívejte na následující video o tom, proč jsou borůvky „záračným lékem“ pro zdraví srdce, mozku a trávení:

Autor: Olivia Cook, Zdroj:
naturalnews.com , Zpracoval:
Badatel.net



Související články

- Pět důvodů, proč bychom si měli dělat zásoby mražených borůvek
- 6 vydatných zdrojů pro zdraví srdce potřebných omega-3 mastných kyselin kromě ryb
- Máte nedostatek oxidu dusnatého, nejdůležitější molekuly pro kardiovaskulární zdraví?
- Přírodní látka, která vám sníží hladinu špatného cholesterolu