



Konzumacija borovnica nije samo dobra za zdravlje, već pomaže i u borbi sa kilogramima, otkrili su naučnici. Ovo je voće inače poznato kao superhrana zbog toga što je bogato vitaminima i antioksidansima, ali sad je otkriveno da imaju i moć brzog sagorijevanja masnoće u organizmu.

Američki stručnjaci koji su provodili istraživanje o zdravlju borovnica vjeruju da bi njihovi rezultati mogli promijeniti način na koji se masnoće i šećer probavljaju u našem tijelu. Naučnici su nakon obavljenih eksperimenata došli do zaključka da se salo na trbuhu nakon konzumacije jela bogatih borovnicama gubi.

Salo na trbuhu je povezano sa povećanim rizikom od obolijevanja od srčanih bolesti i dijabetesa. Iako su prvi testovi provedeni samo na štakorima, naučnici vjeruju da slične implikacije borovnice mogu imati i na ljudsko zdravlje.

Borovnice su bogate vitaminima C i E te drugim antioksidansima koji pomažu u zaštiti tijela od degenerativnih bolesti. Drugo istraživanje pokazalo je da borovnice sadrže hemikaliju pterostilben koja pomaže u prevenciji raka debelog crijeva.

(24sata.info)