

Темный шоколад более полезен для мужчин в плане защиты сердца и сосудов, нежели для женщин – отмечается в отчете по исследованию международной группы ученых, передает Daily Mail.

Работа была проведена с использованием новейших технологий и оборудования, что позволило медикам лучше понять суть исследуемой взаимосвязи. Если раньше медики могли просто констатировать наличие статистической зависимости, и утверждать, что люди, регулярно поедающие шоколад имеют более здоровое сердце, то новый анализ является комплексным. Оказывается, наиболее преимущество о употребления шоколада заключается в том, что отдельные его питательные вещества стимулируют возникновения эффекта анти-свертывания в крови, улучшающего проходимость крови по сосудам и снимающего значительную долю нагрузки с сердца.



Этот эффект возникает в течение пятнадцати минут после употребления шоколада и сохраняется в течение двух часов, после чего сходит на нет. Эффект является краткосрочным, однако на сердечнососудистую систему это действует как лишняя минута передышки. При этом широко известно, что шоколад может полнить, а лишний вес – это дополнительная нагрузка на сердечнососудистую систему. Ученые в результате серии тестов подсчитали, что полезен фактически является только темный шоколад с содержанием какао более 70 процентов.

Наряду с проведением серии лабораторных испытаний ученые изучали состояние крови 42 здоровых добровольцев, из числа которых 26 были женщинами и 16 мужчинами, после того, как они употребляли в пищу несколько долек шоколада. Было установлено, что вещества под названием флаванолы, которые содержатся в какао, чае и яблоках, оказывают благотворное влияние на функцию тромбоцитов, не позволяя им склеиваться, друг с другом, что в перспективе может быть чревато образованием тромбов – сгустков крови, способных привести к закупорке сосуда, инфаркту и инсульту.

Исследователи брали анализ крови и мочи испытуемых в течение двух и шести часов после употребления шоколада. В рамках тестов ученые измеряли две величины - активацию тромбоцитов - обратимый процесс, в процессе которого вещества становятся

более напряженными и “липкими” – степень агрегации тромбоцитов - необратимый процесс, когда комок слипшихся друг с другом тромбоцитов постепенно начинает превращаться в тромб. В течение двух часов после употребления шоколада процесс агрегации и сегрегации тромбоцитов был существенно снижен. У женщин, однако, он прошел спустя два часа, в то время как у мужчин определенный эффект продолжал сохраняться еще в течение примерно четырех часов.

{pageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом: [www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)*

---