



Исследователи впервые показали, что употребление свекольного сока может увеличить приток крови к мозгу у пожилых людей. Открытие может создать большой потенциал для борьбы с прогрессированием деменции.

С результатами исследования можно ознакомиться в Интернете в научном рецензированном журнале *Окись Азота: биология и химия (Nitric Oxide: Biology and Chemistry)*.

«Уже было несколько очень громких исследований, показывающих, что употребление сока свеклы может понижать артериальное давление, но мы хотели показать, что сок свеклы также увеличивает перфузию, или приток крови, мозга », говорит Daniel Kim-Shapiro, директор Научного Центра Университета Wake Forest. *« Существуют области мозга, которые с возрастом начинают плохо кровоснабжаться, это, считается, связано с деменцией ».*

Высокие концентрации нитратов обнаружены в свекле, а также в сельдерее, капусте и других листовых зеленых овощах, таких как шпинат и некоторые виды салата. Когда вы едите продукты с высоким содержанием нитратов, микрофлора полости рта превращает нитрат в нитрит. Исследование показало, что нитриты могут расширять кровеносные сосуды в организме, увеличивая приток крови и кислорода в места, где его не хватает.

В этом исследовании, сначала была найдена связь между потреблением свекольного сока, богатого нитратами и улучшением притока крови к мозгу. Ученые изучили употребление нитратов на 14 взрослых 70 лет и старше в течение четырех дней.

В первый день испытуемых после 10 часов воздержания от еды обследовали, давали заключение о состоянии здоровья и потреблении высокого или низкого количества нитратов во время завтрака. Завтрак с высоким содержанием нитратов содержал 450 граммов свекольного сока. Они были отправлены домой с обедом, ужином и закусками, соответствующими их назначенным диетам.

На следующий день после еще одного 10-часового перерыва в еде испытуемые вернулись в лабораторию, где они ели предписанный им завтрак. Через час после завтрака с помощью МРТ записали приток крови к мозгу каждого человека. Анализы крови до и после завтрака подтвердили присутствие нитритов в организме.

МРТ-исследование показало, что **после употребления больших количеств нитратов, у пожилых людей возрос приток крови к белому веществу лобных долей мозга -**

области мозга, обычно связанные с вырождением, что приводит к слабоумию и снижению других когнитивных функций.

«Я думаю, что это хорошие результаты - диета, состоящая из большого количества фруктов и овощей, может способствовать улучшению общего состояния здоровья» , - сказал Gary Miller, один из старших исследователей проекта.

Чтобы горький сок свеклы был вкуснее - так большее число людей будет пить его и - Университет сотрудничает с компанией для создания новых свекольных сокосодержащих напитков. Университет в настоящее время изучает способы продвижения напитков.

Источник: Университет Wake Forest