

# Какао признали напитком умных и рассудительных

Хотите улучшить когнитивные способности? Тогда пейте больше какао. Совместная группа учёных из Бирмингемского и Иллинойского университетов доказывала это в журнале Scientific Reports.

Всё дело в флаванолах. Это вещества, которые содержатся в какао. Они относятся к подгруппе растительных полифенолов флавоноидов. Доказано, что флаванолы благоприятно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы. Они также содержатся в винограде и в вине. Кстати, о пользе красного вина Бабр уже писал: [Эликсир молодости обнаружили в бокале красного вина](#)

А теперь эти полезные вещества обнаружены и в какао.

Учёные провели исследование, в котором участвовали несколько десятков человек. Главной целью исследования было узнать - приносят ли флаванолы пользу сосудистой системе мозга и может ли это положительно влиять на когнитивные функции.

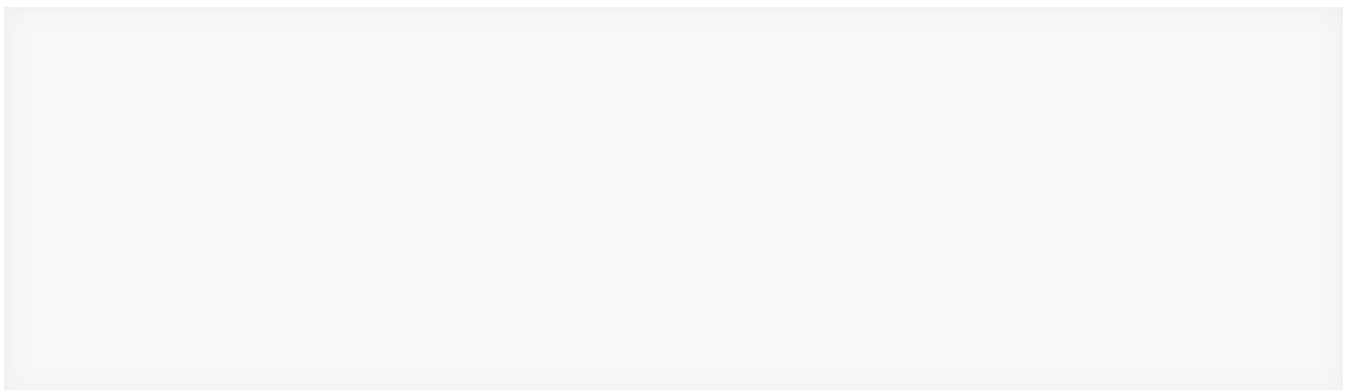
Все участники были мужчины старше 18 лет, не имели болезней мозга, сердца, сосудов и дыхательных путей. Женщин не включили в исследование для того, чтобы получить более однородные результаты, сведя к минимуму гормональные колебания во время менструаций, которые могут влиять на функционирование сосудов. Перед экспериментом люди должны были быть голодными продолжительное время, а также минимум за неделю не есть продукты, которые могли содержать флаванолы. После этого добровольцам давали напитки — какао с высоким содержанием флаванолов и с низким. При том, что участники не знали, какой именно напиток достался им.

Затем им необходимо было некоторое время подышать воздухом с содержанием углекислого газа 5% (то есть в 100 раз больше нормальной концентрации). Таким образом, необходимо было вызвать искусственное нарушение кровообращения мозга. Уровень оксигенации крови фиксировали до и после эксперимента с помощью функциональной спектроскопии ближнего ИК-диапазона (метода использования света для фиксации изменений в притоке крови в мозг).

В итоге оказалось, что у тех, кто принимал полезный напиток, кислорода было в три раза больше, чем у контрольной группы. Кроме того, у них этот уровень достигался на минуту быстрее, а задачи они решали в среднем на 11% лучше.

Результаты говорят о том, что органические вещества, которые содержатся в какао, повышают уровень поступления кислорода в мыслительный орган, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается на когнитивных способностях человека.

Важно уточнить, что речь идёт не о сладком детском напитке, а о настоящем какао из какао-бобов.





Автор: Миша Ковальски © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, МИР 👁 9336 27.11.2020, 16:53  
👍 1189

URL: <https://babr24.com/?ADE=207632> Bytes: 2554 / 2455 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)