



Шоколад и зеленый чай полезны для ЛЖВ.

Группа полифенолов растительного происхождения, известных как катехины, которые содержатся в зеленом чае и семенах дерева какао, потенциально могут предотвращать неврологические осложнения, характерные для людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ). Т.е. катехины защищают нейроны головного мозга. Об этом говорится в исследовании, проведенном под руководством Joseph Steiner из отделения неврологии Университета Джонса Хопкинса в Балтиморе (США)¹.

Результаты другого исследования², проведенного среди 990 участников во Франции, показали, что пациенты с сочетанной инфекцией ВИЧ/вирусный гепатит С, которые пили много кофе (> 3 чашек в день) и/или ели шоколад имели более низкие уровни печеночных ферментов (АЛТ и АСТ) – маркеров воспаления печени. Как полагают авторы, чтобы лучше понять влияние потребления данных продуктов (богатых полифенолами) на

заболевания печени необходимы дальнейшие экспериментальные исследования.

Кроме того, имеется большое количество данных, что шоколад (особенно, черный) улучшает обмен веществ, кровообращение и работу сердца. К примеру, одно недавнее исследование³, проведенное учеными Кембриджского университета (Великобритания), показало, что те, кто регулярно лакомится шоколадом, снижают риск возникновения инсульта на 29%, а возникновения сердечных заболеваний – на 37%. Польза шоколада для сердца определяется высоким уровнем антиоксидантов – флавоноидов, которые содержатся в какао-бобах. В связи с этим принципиально важным является выбор «правильного» шоколада: в обычном молочном содержание какао-продуктов не превышает 30%, тогда как в темном «горьком» шоколаде массовая доля какао-масла и какао тертого составляет не менее 70%. Разумеется, предпочтение следует отдавать именно темному шоколаду. Исходя из мнений диетологов, вредным горький шоколад может оказаться лишь при пороге употребления более 25 граммов в день.

Литература:

1. Samir Nath, Muznabanu Bachani, Deepti Harshavardhana and Joseph P. Steiner. Catechins protect neurons against mitochondrial toxins and HIV

- proteins via activation of the BDNF pathway. Journal of NeuroVirology, August 2012, doi: 10.1007/s13365-012-0122-1.
2. MP Carrieri, C Lions, P Sogni, et al (ANRS CO13 HEPAVIH Study Group). Association between elevated coffee consumption and daily chocolate intake with normal liver enzymes in HIV-HCV infected individuals: results from the ANRS CO13 HEPAVIH cohort study. Journal of Hepatology. August 26, 2013 (Epub ahead of print).
 3. European Society of Cardiology Congress 2011, Paris, Aug. 27-31, 2011. Oscar H. Franco, MD, PhD, clinical lecturer, University of Cambridge, U.K. Buitrago-Lopez A., BMJ, REGULARLY EATING CHOCOLATE CUTS RISK OF HEART DISEASE BY ABOUT ONE-THIRD, published online Aug. 29, 2011.

Заведующий отделением
профилактики ВИЧ/СПИД

П.Н.Юровский