

Espagne : Manger des fraises fait baisser le cholestérol

Une nouvelle vertu de la fraise vient d'être découverte : ce fruit réduit le taux de cholestérol.

Des scientifiques de l'Universidad Politécnica delle Marche (Italie) avec ceux des Universités Salamanca, Granada, Sevilla (Espagne) ont mené une étude sur l'incidence de la consommation quotidienne de fraises. Ils ont demandé à 23 volontaires, en bonne santé, d'ajouter 500 gr de fraises à leur alimentation quotidienne pendant 1 mois. Des échantillons de sang ont été prélevés avant et après le régime fraises afin de comparer les données.

Les résultats révèlent que la quantité totale de cholestérol, les niveaux de lipoprotéines de basse densité (LDL ou mauvais cholestérol) et de triglycérides ont été réduits respectivement de -8,78 %, -13,72% et -20,80 %. Tous les paramètres sont revenus à leurs valeurs initiales après 15 jours de l'arrêt du régime fraises.

Source : www.fructidor.fr, 05/03/2014