

Употребление винограда позволит избежать дегенерации макулы - возрастного заболевания, с которым сталкиваются миллионы людей. У пожилых людей макулярная дегенерация может привести к потере зрения.

Исследователи из университета Фордхэма (Нью-Йорк) сделали вывод, что антиоксиданты, которые содержатся в винограде, защищают глаза от возрастной дегенерации макулы. Это стало известно после наблюдений за мышами, которые генетически предрасположены к развитию данного заболевания. Виноград предотвращает слепоту, защищая сетчатку глаз от оксидативного стресса.

"Виноград обладает удивительными свойствами. Даже если его употребляли в раннем возрасте, польза для здоровья глаз распространяется на десятилетия", - отметили исследователи.

Учёные считают, что возрастная потеря зрения вызвана постоянным оксидативным стрессом, а богатый натуральными антиоксидантами рацион питания позволяет избежать этого стресса и сохраняет остроту зрения.