

# НЯМА НИЩО СКУЧНО В БОРА

В статията са разгледани най-важните метаболитни процеси, в които участва Борът, които са растеж и поддържане здравината на костите, зарастване на рани, протеинов синтез, регулация на половите хормони, активация на витамин Д и превенция на дефицита му, превантивен и терапевтичен ефект при различни онкологични заболявания.

Най-богати хранителни източници са авокадо, фъстъци и фъстъчено масло, сок от сливи, какао и червено вино.

Цялата статия тук: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712861/>