

مصرف روزانه ی بلوبری می تواند ریسک بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد

طبق مطالعه ی دانشگاه Anglia با همکاری دانشگاه هاروارد خوردن روزانه یک فنجان زغال اخته در روز می تواند خطر بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد.



یافته های جدید منتشر شده در ژورنال آمریکایی تغذیه بالینی نشان می دهد که خوردن ۱۵۰ گرم زغال اخته روزانه خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

این مطالعه مشخص کرد که خوردن زغال اخته چه تاثیری در افراد مبتلا به سندرم متابولیک دارد - این بیماری ۳/۱ از بزرگسالان غربی را تحت تأثیر قرار می دهد ، که حداقل سه مورد از عوامل خطر زیر را دارا باشند: فشار خون بالا ، قند خون بالا ، چربی اضافی بدن در اطراف کمر ، سطح پایین کلسترول خوب و سطح بالای تری گلیسیرید.

این تیم اثرات خوردن آب زغال اخته روزانه در ۱۳۸ فرد دارای اضافه وزن و چاقی ، بین ۵۰ تا ۷۵ سال مبتلا به سندرم متابولیک بررسی کردند. آنها به فواید خوردن ۱۵۰ گرم (یک فنجان) در مقایسه با ۷۵ گرم (نیم لیوان) پرداختند.

شرکت کنندگان در این زمینه زغال اخته ها را به صورت یخ زده مصرف کردند و به گروه دارونما نیز یک جایگزین به رنگ بنفش ساخته شده از رنگ های مصنوعی و طعم دهنده ها داده شد.

مسئول این پروژه بیان کرد:

"ما دریافتیم که خوردن یک فنجان زغال اخته در روز منجر به بهبود مداوم در عملکرد عروق و سفتی شریانی می شود - و همچنین می تواند سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بین ۱۲ تا ۱۵ درصد ایجاد می کند.

پیشنهاد ما به شما این است که روزانه یک فنجان زغال اخته برای بهبود سلامت قلب و عروق مصرف کنید.

به طور غیر منتظره ، ما هیچ فایده ای از مصرف ۷۵ گرم (نصف لیوان) روزانه آب زغال اخته در این گروه در معرض خطر پیدا نکردیم. ممکن است میزان مصرف این میوه جهت بهبود عملکرد قلب و عروق به میزان بیشتری برای افراد چاق مورد نیاز باشد."

