

کاکائو منجر به کاهش طبیعی فشار خون می شود

طی مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته مصرف کاکائو و فرآورده های آن می تواند منجر به کاهش طبیعی فشار خون شود.



طی مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته مصرف کاکائو و فرآورده های آن می تواند منجر به کاهش طبیعی فشار خون شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، بر اساس این مطالعات، فلاونول های موجود در کاکائو مسئول افزایش تعداد سلول های آنژیوژنیک در جریان خون محسوب می شوند. این سلول ها عملکرد عروق خونی را تنظیم کرده و به بهبودی از آسیب عروقی کمک می کنند.

خوردن کاکائوی خالص از خطر بروز مشکلات قلبی ناشی از فشار خون بالا در افراد جلوگیری کرده و این بیماری را کاهش می دهد.

بر اساس این گزارش، طبق مطالعات مختلف انجام شده، مصرف محصولات کاکائو می تواند در کاهش فشار خون مفید باشد. این امر شاید دلیل به حساب آمدن شکلات تیره به عنوان یک میان وعده سلامتی بخش قلب باشد.

بر اساس یافته های محققان پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، کاکائو سرشار از چربی، فیبر غذایی، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر است و به دلیل سرشار بودن از مس و پتاسیم در سلامتی و عروق نقش موثری دارد. از مهمترین خواص کاکائو و فواید درمانی آن می توان به پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و سکنه، افزایش ظرفیت فعالیت فیزیکی و ذهنی و مقابله با سرطان اشاره کرد.

شکلات و سایر فرآورده های غنی از فلاونوئید کاکائو، به علت خاصیت کاهندگی فشار خون، به عنوان یک درمان غیردارویی توجه زیادی را به خود جلب کرده اند.

علاوه بر این، چندین متا آنالیز هم نشان داده اند که غذاهای پرکاکائو، فشار خون را کاهش می دهند. مداخلات انجام یافته با محصولات مشتق از کاکائو دارای فلاوانول در انسان اثرات مفیدی را در جلوگیری از اکسیداسیون LDL، تجمع پلاکته، بهبود حساسیت انسولینی، بهبود عملکرد اندوتلیال و کاهش فشار خون داشته است. بنابراین به نظر می رسد مصرف کاکائو حاوی پلی فنول می تواند از طریق افزایش وازودیلاسیون محیطی، باعث کاهش فشار خون در افرادی که زمینه این بیماری را دارند، شود.