



خواص ماست در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا در زنان

یافته های مطالعاتی حاکی از این است که خوردن پنچ وعده یا بیشتر ماست در هفته، منجر به کاهش ابتلا به فشار خون بالا در زنان می شود.

یافته های مطالعاتی حاکی از این است که خوردن پنچ وعده یا بیشتر ماست در هفته، منجر به کاهش ابتلا به فشار خون بالا در زنان می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، طبق یافته محققان دانشگاه بوستون آمریکا، زنانی که پنچ وعده یا بیشتر در هفته ماست می خورند در مقایسه با زنانی که ماهی یک بار ماست مصرف می کنند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند.

به نظر می رسد افزودن ماست به یک رژیم غذایی سالم موجب کاهش ریسک بلندمدت ابتلا به فشار خون بالا در زنان می شود.

دکتر «جاستین بوئندیا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد مصرف روزانه محصولات لبنی، بخصوص ماست، موجب کاهش ریسک ابتلا به فشار خون بالا که عامل پرخطر بیماری های قلبی و سکتان است، می شود.»

وی در ادامه تاکید می کند: «چندین وعده مصرف شیر و پنیر در روز هم می تواند دارای تاثیرات سودمندی بر فشار خون بالا باشد، اما به نظر می رسد تاثیرات ماست بیشتر از سایر محصولات لبنی است.»

محققان در این مطالعه داده های مربوط به زنان در رده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال و مردان ۴۰ تا ۷۵ سال را مورد بررسی قرار دادند. آنها همچنین تاثیرات مصرف مقادیر زیاد ماست را بر روی شرکت کنندگان مورد مطالعه قرار دادند.

بدین منظور از افراد شرکت کننده خواسته شد تا به رژیم غذایی شان از لحاظ نزدیکی با رژیم غذایی DASH که به معنای «شیوه های غذایی توقف فشار خون بالا» است، مصرف میوه، سبزیجات، مغزپخت و نخود فرنگی برای کاهش فشار خون بالا امتیاز بدهند.

محققان دریافتند فایده مصرف پنچ وعده ماست یا بیشتر بر کاهش احتمال بروز فشار خون بالا، به مراتب قوی تر از رژیم غذایی DASH است.