



کاهش خطر سکتة دوم با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای

طبق یافته‌های یک مطالعه جدید، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که مملو از میوه، سبزی‌جات، ماهی و غذاهای غیرفرآوری شده است، موجب کاهش ریسک حمله قلبی و سکتة در افراد مبتلا به بیماری قلبی می‌شود.

همشهری آنلاین: طبق یافته‌های یک مطالعه جدید، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که مملو از میوه، سبزی‌جات، ماهی و غذاهای غیرفرآوری شده است، موجب کاهش ریسک حمله قلبی و سکتة در افراد مبتلا به بیماری قلبی می‌شود.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

به گزارش خبرنگار مهر، یافته‌های محققان دانشگاه اوکلند نیوزلند نشان می‌دهد در مقایسه بین ۱۰۰ فرد مصرف کننده بالاترین میزان مواد خوراکی مدیترانه‌ای با ۱۰۰ فردی که کمتر از غذاهای سالم پیروی می‌کردند، میزان بروز حملات قلبی، سکتة یا مرگ به مراتب کمتر بود.

به نظر می‌رسد برخی مواد خوراکی، مخصوصا میوه و سبزی‌جات، موجب کاهش ریسک حملات قلبی و سکتة می‌شوند.

با این وجود خودداری از مصرف رژیم غذایی غربی که شامل غلات تصفیه شده، شیرینی‌جات، دسر، نوشیدنی‌های قندی شیرین و مواد خوراکی سرخ شده است افزایش شرایط معکوس را در پی نداشتند.

به گفته محققان، خوردن مقادیر زیاد غذاهای سالم بیش از پرهیز از غذاهای ناسالم برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی مهم است.

تیم تحقیق این مطالعه از ۱۵,۴۸۲ فرد مبتلا به بیماری عروق شریانی با میانگین سنی ۶۷ سال از ۳۹ کشور در سراسر جهان خواستند تا پرسشنامه سبک زندگی را تکمیل کنند.

براساس پاسخ آنها، به این افراد نمره رژیم غذایی مدیترانه‌ای (MDS) داده شد که نمره بیشتر به معنای افزایش مصرف غذاهای سالم بود. نمره آنها از ۰ تا ۲۴ داده شد. نمره رژیم غذایی غربی (WDS) برای افزایش مصرف غذاهای غیرسالم بود.

به گفته محققان، بعد از تطبیق سایر فاکتورها مشخص شد که هر واحد افزایش در نمره رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کاهش ۷ درصدی ریسک بروز حملات قلبی، سکتة یا مرگ ناشی از مشکلات قلبی-عروقی در این افراد مرتبط بود.