



## **خوردن مداوم سیب زمینی موجب فشارخون می شود**

طبق یک مطالعه جدید، خوردن بیش از اندازه سیب زمینی موجب افزایش ریسک بروز فشارخون بالا می شود.

طبق یک مطالعه جدید، خوردن بیش از اندازه سیب زمینی موجب افزایش ریسک بروز فشارخون بالا می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق گزارش محققان دانشگاه هاروارد، مصرف چهار وعده یا بیشتر سیب زمینی در هفته در مقایسه با خوردن کمتر از یک وعده در ماه با افزایش ریسک فشارخون بالا مرتبط است که میزان افزایش برای سیب زمینی پخته شده ۱۱ درصد و برای سیب زمینی سرخ شده ۱۷ درصد بیشتر است.

به گفته محققان جالب اینجاست که ظاهراً چپیس سیب زمینی موجب افزایش این ریسک نمی شود.

دکتر لی بورگی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در این مطالعه به رابطه بین مصرف سیب زمینی و ریسک ابتلا به فشارخون بالا و سایر بیماری ها پی بردیم.»

در این مطالعه، بورگی و همکارانش وضعیت ۱۸۷ هزار مرد و زن شرکت کننده در سه مطالعه به مدت بیش از ۲۰ سال را پیگیری کردند. در طول این مدت، شرکت کنندگان پرسشنامه ای را در مورد رژیم غذایی خود تکمیل کردند. هیچ یک از شرکت کنندگان در آغاز مطالعه مبتلا به فشار خون بالا نبودند.

سیب زمینی در مقایسه با سایر سبزیجات دارای شاخص گلوکزی بالایی است. این شاخص موجب افزایش شدید قند خون شده که می تواند توضیح دهنده یافته های این مطالعه باشد. شاخص گلوکزی تعیین می کند که چگونه کربوهیدرات ها موجب افزایش قندخون می شوند.

به گفته بورگی، این مطالعه اثبات نمی کند که سیب زمینی موجب فشارخون بالا می شود بلکه فقط به نظر می رسد با افزایش این ریسک مرتبط است.

البته از آنجائیکه سیب زمینی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است باید در برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف آن همراه با یک سبزی غیرنشاسته ای از تاثیر آن بر فشار خون می کاهد.