



روش موثر و بدون عوارض برای کاهش فشار خون با رژیم غذایی

متخصصان علوم تغذیه در اسکاتلند ادعا کرده‌اند که مصرف غلات سبوس دار مثل جو دو سر به مقدار زیاد در رژیم غذایی به اندازه مصرف دارو برای کاهش فشار خون موثر است.

متخصصان علوم تغذیه در اسکاتلند ادعا کرده‌اند که مصرف غلات سبوس دار مثل جو دو سر به مقدار زیاد در رژیم غذایی به اندازه مصرف دارو برای کاهش فشار خون موثر است.

به گزارش ایسنا، کارشناسان اسکاتلندی نتایج مطالعه اخیر خود را در مجله تغذیه بالینی آمریکا به چاپ رسانده‌اند.

به گفته پزشکان، کنترل فشار خون به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به سایر بیماری‌های جدی و خطرناک مثل حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد.

این کارشناسان تغذیه تاکید دارند که به ویژه در وعده‌های غذایی روزهای تعطیل توصیه می‌شود که گندم و جو سبوس‌دار را به رژیم غذایی خود بیافزایید.

به گزارش پایگاه اینترنتی مرگورو متخصصان و کارشناسان انستیتو تغذیه و سلامت روویت، کالج علوم و طب زندگی و دانشگاه آبردین در اسکاتلند در بررسی‌های خود به تاثیر فوق‌العاده و قابل توجه غلات سبوس دار در کاهش خطر افزایش فشار خون پی برده‌اند.

این مطالعات بر روی 200 داوطلب انجام گرفته و نتایج جالب و شگفت‌انگیزی برای پزشکان داشته است.