

درمان فشارخون با انگور



می‌توان با خوردن انگور، فشار خون را کاهش داد و به بهبود کار قلب کمک کرد به گزارش واحد مرکزی خبر، به نقل از خبرگزاری رویترز محققان با آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند موش‌هایی که انگور مصرف می‌کنند از بیماری فشار خون در امان می‌مانند و قلب آنها نیز سالم تر است.

دکتر میشل سیمور و همکارانش در موسسه تحقیقاتی سلامت قلب در دانشگاه میشیگان اعلام کردند به نظر می‌رسد انگور به طور مستقیم بر قلب تاثیر مثبت دارد و در واقع رژیم سرشار از سبزیجات و میوه، در بهبود کارکرد قلبی موثر است.

در مطالعه این محققان، انگورهای سبز، قرمز و بنفش بررسی و آزمایش شدند. بعد از هجده هفته آزمایش، موش‌هایی که رژیم سرشار از انگور مصرف کرده بودند دچار کاهش مناسب فشار خون و بهبود کارکرد قلبی و کاهش التهاب در سراسر بدن شدند.

همچنین علائم تخریب عضله قلب در این دسته از موش‌ها، بهبود یافت.

دکتر استیون بولینگ از دانشگاه میشیگان نیز می‌گوید فلاونوئیدها، مواد شیمیایی مفیدی هستند که در انگور، چای سبز، کاکائو و گوجه فرنگی یافت می‌شوند.

این مواد از پیش نیز شناخته شده بودند و تاثیر مثبت آنها روی سلامت قلب مشخص شده بود.

محققان می‌گویند حتی پودرهای حاوی انگور نیز ممکن است چنین اثر مفیدی داشته باشند.

سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌دارد که فشار خون بالاتر از 14 روی 9، بیماری فشار خون یا هایپر تانسیون خوانده می‌شود.

عدد بالایی نشان دهنده فشار حد اکثر یا سیستولیک و عدد پایین کسر، نشان دهنده فشار دیاستولیک یا حداقل است.

سرو صدای ناشی از هواپیماها به طور متوسط سبب افزایش شش ممیز دو دهم درجه‌ای فشار خون سیستولیک و هفت ممیز چهار دهمی فشار دیاستولیک می‌شود.

همشهری آنلاین