



زنان با مصرف روغن زیتون از قلب خود محافظت کنند

زنانی که از روغن زیتون و سبزیجات برگ‌دار همچون اسفناج استفاده می‌کنند، به طور قابل توجهی، کمتر از سایرین به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

همشهری آنلاین: زنانی که از روغن زیتون و سبزیجات برگ‌دار همچون اسفناج استفاده می‌کنند، به طور قابل توجهی، کمتر از سایرین به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

به گزارش ایسنا، یک گروه از متخصصان ایتالیایی دریافتند: زمانی که افراد حداقل در یک وعده در روز از سبزیجات برگ‌دار و روغن زیتون استفاده می‌کنند، بیش از 40 درصد کمتر از سایرین بیماری‌های قلبی را تجربه می‌کنند.

در این رابطه دکتر دومینیکو پالی از مرکز پیشگیری از بیماری و تحقیق فلورانس گفت: به طور واضح دلیل این ارتباط مشخص نیست، اما احتمالاً مکانیزم این مواد اثرات محافظتی روی دستگاه گردش خون به وسیله مواد ریزمغذی مانند فولات‌ها، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی و پتاسیم که همگی در برگ سبزیجات سبز موجود هستند، می‌گذارند.

کسانی که پتاسیم بیشتری مصرف می‌کنند، موجب بهبود دستگاه گردش خون خود شده از این رو، به فشار خون کمتری دچار می‌شوند.