



## میوه‌ها و سبزی‌ها باعث نجات از بیماری‌های قلبی می‌شوند؟

پژوهشگران می‌گویند خوردن بیشتر میوه و سبزی به وسیله مردم در سراسر جهان می‌تواند به طور عمده‌ای ناتوانی و مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهد.

همیشه‌ری آنلاین: پژوهشگران می‌گویند خوردن بیشتر میوه و سبزی به وسیله مردم در سراسر جهان می‌تواند به طور عمده‌ای ناتوانی و مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهد.

به گزارش هلت‌اندز، پژوهشگران در این بررسی داده‌ها و بررسی‌های پیشین را آنالیز کردند تا تعیین کنند مصرف میوه و سبزی چه تاثیری بر شمار سال‌ها زندگی تعدیل‌شده بر حسب ناتوانی مربوط به بیماری قلبی (DDLYs)؛ - به عبارت سال‌ها زندگی سالم ناتوانی یا مرگ از دست رفته‌اند- در ۱۹۵ کشور دارد.

هر DALY معادل یک سال زندگی سالم از دست رفته است.

این یافته‌ها نشان داد که مصرف کم میوه مسئول بیش از ۵۷ میلیون DALY و مصرف کم سبزی مسئول بیش از ۴۴ میلیون سال DALY است.

بار بیماری مربوط به مصرف کم میوه در کشور رواندا در پایین‌ترین حد (۵ درصد) و در بنگلادش در بالاترین حد (۲۲ درصد) بود.

به گفته این پژوهشگران، ثروتمندترین کشورها کمترین میزان بار بیماری قلبی مربوط به مصرف کم میوه‌ها و سبزی‌ها را داشتند.

پاتریک سور از دانشگاه واشنگتن در سیاتل سرپرست این پژوهش می‌گوید این یافته‌ها نشان می‌دهند که تلاش‌ها برای افزایش مصرف میوه و سبزی به وسیله مردم می‌تواند به شمار سال‌ها بیشتر زندگی سالم در سراسر جهان بینجامد.

یافته‌های این بررسی قرار است روز سه‌شنبه ۷ مارس (۱۷ اسفند) در اجلاس آتی انجمن قلب آمریکا در پورتلند در اورگون ارائه شود. یافته‌های پژوهشی عرضه‌شده در اجلاس‌ها علمی را تا زمانی که در ژورنال‌های دارای داور هم‌تا منتشر شوند، باید مقدماتی شمرد.