

## تاثیر مصرف «شکلات» در مقابله با تپش قلب

تحقیق جدید نشان می دهد مصرف شکلات به حفاظت از بدن در مقابل نوع شایع و خطرناک ضربان نامنظم قلب کمک می کند.



تحقیق جدید نشان می دهد مصرف شکلات به حفاظت از بدن در مقابل نوع شایع و خطرناک ضربان نامنظم قلب کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان در مطالعه بیش از ۵۵ هزار نفر در دانمارک دریافتند افرادی که بسیار علاقمند به مصرف شکلات بودند با ریسک کمتر ابتلا به بیماری فیبریلاسیون دهلیزی مواجه بودند. فیبریلاسیون دهلیزی، تپش نامنظم قلب است که ریسک سکته را افزایش می دهد.

محققان در این مطالعه سلامت افراد را به مدت بیش از ۱۳ سال تحت نظر داشتند و در طول این مدت، بیش از ۳۳۰۰ مورد ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی گزارش شد.

محققان دریافتند خطر بروز فیبریلاسیون دهلیزی در بین کسانی که یک تا سه وعده در ماه ۳۰ گرم شکلات می خوردند در مقایسه با کسانی که فقط یک وعده در ماه این مقدار شکلات را مصرف می کردند ۱۰ درصد کمتر بود. همچنین برای کسانی که یک وعده در هفته می خوردند ۱۷ درصد و برای افرادی که ۲ تا ۶ وعده در هفته شکلات می خوردند ۲۰ درصد کمتر بود.

اما محققان دریافتند کسانی که یک یا چند بار در روز حدود ۳۰ گرم شکلات مصرف می کردند با ۱۶ درصد خطر کمتر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مواجه بودند.

با این حال محققان تاکید دارند سلامت قلب و عروق تنها به مصرف شکلات وابسته نیست و عواملی نظیر ورزش هوازی منظم و سایر رفتارهای سالم به مراتب موثرتر هستند.