



## مصرف روزانه موز و آووکادو از بیماری قلبی پیشگیری می‌کند

خوردن روزانه یک عدد موز و آووکادو از سفت شدن عروق خونی که می‌تواند منجر به بیماری قلبی و مرگ شود، پیشگیری می‌کند.

خوردن روزانه یک عدد موز و آووکادو از سفت شدن عروق خونی که می‌تواند منجر به بیماری قلبی و مرگ شود، پیشگیری می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه انجام شده بر روی موش‌ها نشان داد موز و آووکادو که سرشار از پتاسیم هستند، موجب کاهش سفت‌شدگی شریان‌ها، عارضه شایع در بیماری قلبی و کلیوی، می‌شود.

سفت شدن عروق زمانی روی می‌دهد که کلسیم در بافت بدن، عروق خونی یا اعصاب تشکیل می‌شود. تشکیل این کلسیم موجب سخت شدن و اختلال در فرآیندهای عادی بدن می‌شود.

رژیم غذایی سرشار از پتاسیم هم موجب کاهش خطر سفتی آنورت، فاکتور پرخطر قلبی-عروقی، می‌شود.

سخت شدن یا سفت شدن عروق را تصلب شریان می‌گویند. سختی و سفتی عروق بر نحوه عملکرد قلب در پمپاژ خون به سراسر بدن تاثیر می‌گذارد.

پل سنדרز، استاد دانشگاه آلاباما، در این باره می‌گوید: «ما موش‌هایی را مورد بررسی قرار دادیم که به خاطر مصرف رژیم غذایی پرچرب در معرض بیماری قلبی قرار داشتند.»

رژیم غذایی این موش‌ها حاوی مقادیر کم، عادی و زیاد پتاسیم هم بود. نتایج آشکار ساخت عروق خونی موش‌هایی که با رژیم غذایی حاوی پتاسیم کم تغذیه شده بودند، به شکل قابل توجهی سخت‌تر از موش‌هایی بود که رژیم غذایی‌شان حاوی میزان پتاسیم بالا بود.