

غذاهای تند ریسک حمله قلبی را کاهش می دهند

طبق نتایج مطالعات جدید، افرادی که غذاهای تند مصرف می کنند احتمالا نمک کمتری مصرف کرده و فشارخون پایین تری دارند، از اینرو با کاهش ریسک حملات قلبی و سکته روبرو هستند.



طبق نتایج مطالعات جدید، افرادی که غذاهای تند مصرف می کنند احتمالا نمک کمتری مصرف کرده و فشارخون پایین تری دارند، از اینرو با کاهش ریسک حملات قلبی و سکته روبرو هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان چینی می گویند افرادی که غذاهای تند مصرف نمی کنند احتمالا به طورمیانگین ۱۲.۴ گرم نمک در روز مصرف می کنند. درحالیکه میانگین مصرف روزانه نمک برای افراد مصرف کننده غذاهای تند تنها ۱۰.۳ گرم است.

نتایج نشان داد فشارخون سیستولیک (عدد بالا) برای افراد عاشق غذاهای تند در مقایسه با افراد دارای کمترین تمایل به غذاهای تند و فلفلی، ۸ mmHg پایین تر بود. فشارخون دیاستولیک (عدد پایین) برای گروه عاشق غذاهای تند ۵ mmHg پایین تر بود.

دکتر ژیمینگ ژو، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی ارتش چین، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد لذت بردن از طعم تند فلفل شیوه موثری برای کاهش مصرف نمک و فشارخون است و ارتباطی با نوع و میزان غذا ندارد».

محققان در این مطالعه از تکنیک های تصویربرداری برای بررسی دو منطقه مغز شرکت کنندگان، یعنی اینسولا و قشر اوربیتوفرنال مغز که در درک طعم شوری نقش دارند، استفاده کردند.

آنها دریافتند مناطق تحریک شده بواسطه نمک و فلفل باهم همپوشانی دارند و فلفل موجب افزایش فعالیت مغز در مناطق فعال شده از طریق نمک می شود. به گفته محققان، این افزایش فعالیت مغز موجب حساسیت بیشتر افراد به نمک شده و بدین ترتیب آنها می توانند از غذای بدون نمک هم لذت ببرند.