



ماسه؛ فرشته نجات مبتلایان به فشار خون بالا

بررسی های علمی نشان می دهد افرادی که دارای فشار خون بالا هستند با مصرف ماسه می توانند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهند.

بررسی های علمی نشان می دهد افرادی که دارای فشار خون بالا هستند با مصرف ماسه می توانند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از تک تایمز، ماسه یکی از انواع لبنیات است که برخی افراد دوست دارند آن را به عنوان یکی از تنقلات محبوب خود مصرف کنند. حال تحقیقات ثابت کرده که عادت کردن به مصرف مرتب ماسه برای افرادی که فشار خون بالا دارند بسیار ضروری است.

نتایج تحقیقی که در نشریه آمریکایی هایپرنتنشن با بررسی وضعیت ۵۵ هزار زن بین ۳۰ تا ۵۵ سال و ۱۸ هزار مرد بین ۴۰ تا ۷۵ سال به چاپ رسیده نشان می دهد که افزایش مصرف ماسه به کاهش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به سکنه قلبی در زنان و کاهش ۱۹ درصدی خطر همین نوع سکنه در مردان می انجامد.

مردان و زنانی که در این تحقیق که توسط دانشگاه بوستون انجام شده، شرکت داشتند تنها دو بار در هفته ماسه مصرف کردند و در مجموع خطر وقوع سکنه قلبی و مغزی در آنها ۲۰ درصد کاهش یافت.

دانشمندان می گویند اگر مصرف مداوم ماسه با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم همراه شود خطر ابتلا به دیگر انواع بیماری های قلبی و عروقی خطرناک هم در مردان و هم در زنانی که مشکل فشار خون بالا دارند، کاهش می یابد.

پیش از این هم تحقیقات دیگری از وجود ارتباط میان مصرف لبنیات و کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی خبر داده بود، اما حالا مشخص شده که مصرف ماسه به طور مستقل در این زمینه تاثیر مثبت بر جای می گذارد. بررسی دیگری که در سال ۲۰۱۴ صورت گرفته بود تاثیر مثبت مواد پروبیوتیک موجود در ماسه بر کاهش فشار خون را هم اثبات کرده بود.