



رژیم غذایی سرشار از حبوبات ریسک بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد

به گفته محققان، رژیم غذایی سرشار از نخود، عدس، لوبیا و سایر حبوبات موجب کاهش خطر بیماری قلبی عروقی کرونر، بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا می شود.

به گفته محققان، رژیم غذایی سرشار از نخود، عدس، لوبیا و سایر حبوبات موجب کاهش خطر بیماری قلبی عروقی کرونر، بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان در این مطالعه، تحقیقات قبلی در مورد مصرف حبوبات و ریسک بیماری های قلبی عروقی و نشانگرهای مرتبط با آن را بررسی کردند.

آنها دریافتند افرادی که بیشترین مصرف حبوبات را دارند در مقایسه با افراد دارای کمترین میزان مصرف حبوبات، تا ۱۰ درصد با کاهش نرخ وقوع بیماری قلبی عروقی، بیماری قلبی عروقی کرونر و فشارخون بالا روبرو هستند.

دکتر «هانا کالووا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیماری قلبی پرهزینه ترین و اصلی ترین علت مرگ در جهان است. این مطالعه نشان می دهد که مصرف حبوبات به عنوان راه حلی ارزان، قابل دسترس و آسان می تواند به تغییر در این روند کمک کند.»

به گفته محققان، از آنجائیکه نخود و سایر حبوبات سرشار از فیبر، پروتئین گیاهی و سایر ریزمغذی ها هستند، و دارای میزان کم چربی، کلسترول، و شاخص گلوکز پایین هستند، از اینرو برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

کالووا در ادامه تأکید می کند: «تنها افزودن مقدار بیشتری نخود و سایر حبوبات به وعده غذایی مان می تواند ابزاری قدرتمند در مقابله با بیماری قلبی و کاهش فشارخون باشد.»