



کلم بروکلی و بروکسل برای سلامت عروق خون مفید هستند

تحقیقات نشان می دهد برخی سبزیجات نظیر کلم بروکلی و کلم بروکسل (فندقی) از بیماری پیشرفته عروق خونی پیشگیری می کنند.

تحقیقات نشان می دهد برخی سبزیجات نظیر کلم بروکلی و کلم بروکسل (فندقی) از بیماری پیشرفته عروق خونی پیشگیری می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان دانشگاه وسترن استرالیا دریافته اند مصرف زیاد سبزیجات چلیپایی نظیر کلم برگ، کلم بروکلی و کلم بروکسل با کاهش کمتر بیماری عروق خونی در زنان مسن مرتبط است. محققان در این مطالعه دریافته اند افراد دارای رژیم غذایی سرشار از سبزیجات چلیپایی با احتمال کمتر تشکیل گسترده کلسیم در عروق آئورت شأن که نشانه اصلی بیماری عروقی است، مواجه هستند. بیماری عروق خونی، بر شریان های خونی تأثیر گذاشته و می تواند جریان خون در حال گردش در بدن را کاهش دهد. این کاهش در جریان خون می تواند ناشی از تشکیل رسوبات چربی و کلسیم در دیواره های درونی عروق خونی نظیر آئورت باشد.

تشکیل این رسوبات چربی و کلسیم عامل اصلی ابتلاء به بیماری قلبی یا سکته هستند. دکتر «لورن بلکنهورست»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در مطالعات قبلی متوجه شدیم که مصرف بیشتر این سبزیجات با کاهش ریسک ابتلاء به بیماری قلبی عروقی نظیر حمله قلبی یا سکته مرتبط است.» وی در ادامه می افزاید: «حال ما در مطالعه جدید دریافته ایم زنان مسنی که روزانه میزان بیشتری سبزیجات چلیپایی مصرف می کنند با احتمال کمتر تشکیل رسوبات کلسیم در عروق خونی شأن روبرو هستند.» به گفته وی، «ویتامین K به وفور در این سبزیجات یافت می شود و به همین دلیل، این ماده معدنی در فرایند ممانعت از تشکیل رسوبات کلسیم در رگ های خونی دخیل است.» محققان در این مطالعه مشاهده کردند زنانی که روزانه بیش از ۴۵ گرم از این نوع سبزیجات مصرف می کردند ۴۶ درصد کمتر با خطر تشکیل رسوبات کلسیم در شریان های خونی شأن روبرو بودند.