



پیشگیری از بیماری قلبی با مصرف این خوراکی ترکیبی

نتایج یک پژوهش جدید که در مجله نیچر منتشر شده است، نشان می‌دهد که مصرف برخی مکمل‌های خاص می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند.

نتایج یک پژوهش جدید که در مجله نیچر منتشر شده است، نشان می‌دهد که مصرف برخی مکمل‌های خاص می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: نتایج یک پژوهش جدید که در مجله نیچر منتشر شده است، نشان می‌دهد که مصرف برخی مکمل‌های خاص می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، اگرچه کرونا همچنان در سراسر جهان قربانی می‌گیرد، اما به نظر می‌رسد از کرونا خطرناک‌تر، بیماری‌های قلبی هستند و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز می‌توان از روش‌هایی مانند رژیم غذایی سالم تبعیت کرد.

اگر این نکته را نیز در نظر بگیریم که افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی در معرض خطر بالاتر ابتلا به کرونا هستند، متوجه خواهیم شد که چرا کنترل بیماری‌های قلبی حائز اهمیت است. مطالعه جدیدی که این هفته در مجله نیچر منتشر شد نشان داد که دو مکمل غذایی خاص (روغن ماهی و کلسیم) ممکن است خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد؛ و مهمترین تأثیر در بین افراد با مجموعه خاصی از عادات غذایی دیده شد.

گروهی از محققان در استرالیا داده‌های یک دهه را که از ۷۰ هزار نفر جمع‌آوری شده بود، مورد بررسی قرار دادند تا ارزیابی کنند آیا کسانی که به طور منظم از یک مولتی‌ویتامین، مواد معدنی یا روغن ماهی استفاده می‌کنند، از سلامت بالاتری برخوردارند یا خیر.

پیشگیری از بیماری قلبی

یک یافته هیجان‌انگیز در بین گروه‌های غذایی سالم وجود داشت که از روغن ماهی یا مکمل کلسیم در رژیم‌های غذایی خود استفاده می‌کردند. افراد سالم مصرف‌کننده روغن ماهی یا کلسیم شیوع بیماری قلبی عروقی کمتری نسبت به شرکت‌کنندگانی که تغذیه سالم داشتند، اما این مکمل‌ها را مصرف نکردند، داشتند. یک نکته ضروری در اینجا وجود دارد که اگرچه به نظر می‌رسد روغن ماهی و کلسیم در شیوع بیماری‌های قلبی عروقی تفاوتی ایجاد کرده است، اما این فقط در مورد افرادی صدق می‌کند که عادات غذایی طولانی مدت سالم را دنبال می‌کنند.

به عبارت دیگر، اگر می‌خواهید روغن ماهی و کلسیم بخورید تا از مزایای حمایت از قلب بهره‌مند شوید، نیاز به رعایت رژیم غذایی سالمی دارید.