

## رژیم غذایی برای کاهش استرس و آسیب قلبی

نتایج یک تحقیق نشان می دهد: نوعی رژیم غذایی موسوم به "دش" (DASH) مناسب برای جلوگیری از فشارخون بالا می تواند استرس و آسیب قلبی را کاهش دهد.



نتایج یک تحقیق نشان می دهد: نوعی رژیم غذایی موسوم به "دش" (DASH) مناسب برای جلوگیری از فشارخون بالا می تواند استرس و آسیب قلبی را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، بررسی ها نشان می دهد: رژیم غذایی DASH که برای کاهش فشار خون طراحی شده می تواند آسیب قلبی و استرس را که اغلب به بیماری قلبی منجر می شود، کاهش دهد.

آمارها نشان داد در افرادی که تا چهار هفته این رژیم غذایی را ادامه داده اند، میزان پروتئین خون که به عنوان نشانه ای از آسیب قلبی، استرس و التهاب در نظر گرفته می شود به طور قابل توجهی پایین تر بوده است. علاوه بر این، در افرادی که رژیم غذایی DASH را با یک وعده غذایی حاوی میزانی کم سدیم ترکیب کنند، پروتئین خون به میزان بیشتری کاهش می یابد.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: یافته های ما شواهدی ارائه می دهد که نشانه تاثیر مستقیم رژیم غذایی بر آسیب قلبی است. تداخلات صحیح غذایی می تواند فاکتورهای خطرهای خطرناک قلبی - عروقی را در یک بازه زمانی نسبتاً کوتاه بهبود دهد.

رژیم غذایی DASH که برای جلوگیری از فشار خون بالا مناسب است بر مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب، غلات، گوشت مرغ و ماهی و خشکبار تاکید دارد و مصرف چربی های اشباع شده، کلسترول، گوشت قرمز، مواد قندی و نوشیدنی های حاوی قند را محدود می کند.

به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس، محققان آمریکایی در بررسی های خود مشاهده کردند: در افرادی با رژیم غذایی DASH، شاخص های مرتبط با آسیب قلبی حدود ۱۸ درصد و شاخص های مرتبط با التهاب قلب کاهش ۱۳ درصدی داشته است. همچنین در افرادی که این رژیم را در کنار وعده غذایی حاوی سدیم کم رعایت کنند شاخص های زیستی استرس و آسیب قلبی بیش از ۲۰ درصد کاهش داشته است.