



## مصرف پروتئین از چندین منبع غذایی خطر ابتلا به فشار خون را کاهش می‌دهد

بر اساس تحقیقات جدیدی که در مجله‌ی معتبر انجمن قلب آمریکا منتشر شده است داشتن یک رژیم غذایی معتدل که در آن از چندین منبع پروتئین استفاده شود می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد.

بر اساس تحقیقات جدیدی که در مجله‌ی معتبر انجمن قلب آمریکا منتشر شده است داشتن یک رژیم غذایی معتدل که در آن از چندین منبع پروتئین استفاده شود می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، تقریباً نیمی از جمعیت ایالات متحده آمریکا فشار خون بالا دارند که یکی از عوامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی عروقی است. اگر فشار خون بالا درمان نشود، به سیستم گردش خون آسیب می‌رساند و منجر به بروز حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌ها می‌شود.

دکتر "شیانهو شین" (Xianhui Qin)، نویسنده این مطالعه از مرکز ملی تحقیقات بالینی بیماری‌های کلیوی در بیمارستان نانفانگ (Nanfang) در چین می‌گوید: تغذیه می‌تواند راهی آسان و مؤثر برای مبارزه با فشار خون باشد. علاوه بر چربی و کربوهیدرات‌ها، پروتئین نیز یکی از سه درشت مغذی اساسی برای بدن است.

ارتباطی قوی بین کیفیت پایین رژیم غذایی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد.

انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۱ برای بهبود سلامت قلب و عروق، به مردم توصیه کرد که از منابع سالم پروتئین، عمدتاً از گیاهان و تا حدودی غذاهای دریایی و لبنیات کم چرب یا بدون چربی و در صورت تمایل از گوشت‌های بدون چربی و فرآوری نشده استفاده کنند. این انجمن پیشنهاد می‌کند که روزانه یک یا دو وعده پروتئین به عبارت دیگر ۱۵۶ گرم پروتئین مصرف شود.

نویسندگان این مطالعه اطلاعات مربوط به سلامت نزدیک به ۱۲ هزار و ۲۰۰ بزرگسال ساکن چین که بخشی از حداقل دو دوره از هفت دوره بررسی سلامت و تغذیه چین از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۵ بودند را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این بررسی‌ها هر ۲ تا ۴ سال یکبار انجام می‌شود. بررسی اولیه شرکت کنندگان به عنوان معیار اولیه مورد استفاده قرار گرفت، در حالی که از داده‌های آخرین دور آن‌ها به عنوان نتایج برای مقایسه استفاده شد. میانگین سنی شرکت کنندگان ۴۱ سال بود و ۴۷ درصد از آن‌ها مرد بودند.

به شرکت کنندگان بر اساس تعداد منابع مختلف پروتئین مصرف شده از میان مواردی که گزارش شده بود، امتیاز داده شد. این موارد شامل غلات کامل، غلات تصفیه شده، گوشت قرمز فرآوری شده، گوشت قرمز فرآوری نشده، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات بود. برای هر منبع پروتئین یک امتیاز در نظر گرفته شد و حداکثر امتیاز هشت بود. سپس محققان ارتباط میان این امتیاز و فشار خون بالا در افراد را بررسی کردند.

نتایج نشان داد که بیش از ۳۵ درصد از شرکت کنندگان، دچار فشار خون بالا شده‌اند.

افرادی که بالاترین امتیاز یعنی چهار یا بالاتر از آن را دریافت کرده بودند، در مقایسه با شرکت کنندگانی که کمترین امتیاز یعنی دو یا کمتر را داشتند، ۶۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار گرفتند.

برای هر یک از ۸ نوع پروتئین، یک پنجره میزان مصرف وجود داشت که در آن خطر ابتلا به فشار خون پایین تر بود. محققان این مقادیر را به عنوان سطح مناسب برای مصرف توصیف کردند.

دکتر "شین" می‌گوید: مصرف یک رژیم غذایی متعادل با پروتئین‌هایی از منابع مختلف، ممکن است به جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا کمک کند.

این مطالعه محدودیتی نیز داشت. از آنجا که محققان از اطلاعات قبلی سلامت استفاده کردند، نتوانستند به طور قطعی ثابت کنند مصرف پروتئین از هر نوع منبع یا با هر کمیتی چه میزان باعث ایجاد فشار خون یا جلوگیری از ابتلا به آن می‌شود.