



## سوپ پای مرغ کاهش دهنده فشارخون

سوپ مرغ نه تنها به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند بلکه در کاهش فشارخون هم موثر است. پژوهشگران ژاپنی که در مورد رژیم‌های غذایی موثر بر فشار خون تحقیق می‌کنند، می‌گویند پروتئین‌های موجود در سوپ پای مرغ تأثیری بلندمدت دارند.

سوپ مرغ نه تنها به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند بلکه در کاهش فشارخون هم موثر است. پژوهشگران ژاپنی که در مورد رژیم‌های غذایی موثر بر فشار خون تحقیق می‌کنند، می‌گویند پروتئین‌های موجود در سوپ پای مرغ تأثیری بلندمدت دارند.

پای مرغ حاوی پروتئین‌های فراوانی است که مانند داروهای کاهش دهنده فشارخون عمل می‌کند. تحقیقات مختلف پژوهشگران ژاپنی بر روی رژیم‌های غذایی موثر بر فشار خون، بیشتر اثر مثبت سوپ مرغ بر تنظیم فشار خون را ثابت کرده بودند. البته شیوه تهیه این سوپ بسیار مهم است.

### تفاوت سوپ سینه مرغ با پای مرغ

به عنوان مثال سوپ سینه مرغ تنها مدت کوتاهی بر میزان فشار خون تأثیرگذار است. یکی از پروتئین‌های موجود در سوپ سینه مرغ، پروتئین کلاژن ماندنی است که مانند مهار کننده ACE عمل می‌کند. مهار کننده ACE موجب کاهش خفیف ضربان قلب و در نهایت کاهش حجم خون جابه‌جا شده در عروق می‌شود.

حدود یک میلیارد نفر از جمعیت جهان از فشار خون بالا رنج می‌برند

البته از آن جایی که میزان این پروتئین در سوپ سینه مرغ اندک است، خوردن این سوپ اثر چندانی بر میزان فشار خون ندارد. پژوهشگران ژاپنی در تحقیقات خود تأثیر سوپ پای مرغ را بر میزان فشار خون امتحان کردند.

این سوپ از آنجا که به دلیل ظاهر آن به مذاق برخی از مبتلایان به فشار خون بالا خوش نمی‌آیند، ابتدا بر روی موش‌های آزمایشگاهی که فشار خون بالا داشتند امتحان شد. نتیجه این تحقیق پژوهشگران ژاپنی را غافلگیر کرده است.

### ترکیبی از ۴ پروتئین تأثیرگذار

سوپ مرغ علاوه بر این، منبع غذایی مناسبی برای تأمین ویتامین D و کلسیم بوده و حاوی چهار ترکیب پروتئینی است که نقش مهمی در کنترل فشار خون بازی می‌کنند. این پروتئین‌ها اثر بلندمدت بر کاهش فشار خون دارند و در برخی از موش‌های آزمایشگاهی، فشار خون بالا را کاملاً درمان کردند.

حدود یک میلیارد نفر از جمعیت جهان از فشارخون بالا رنج می‌برند. فشار خون بالا موجب نارسایی در فعالیت قلب و عروق می‌شود و خطر ابتلاء به سکت‌های قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. بهترین روش برای کنترل فشار خون بالا رعایت رژیم غذایی مناسب است.

تحقیقات پژوهشگران ژاپنی پیش‌تر، اثر ماهی تن و ماهی ساردین بر کاهش خون را ثابت کردند. سوپ پای مرغ را هم اکنون می‌توان به رژیم غذایی کم‌نمک برای کنترل فشار خون و شاید درمان قطعی آن اضافه کرد.