



### کاهش خطر سکته مغزی با مصرف سبزیجات و میوه

يك فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: مصرف سبزیجات و میوه جات خطر سکته قلبی عروقی و مغزی را تا 17 درصد کاهش می دهد.

جام جم آنلاین: يك فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: مصرف سبزیجات و میوه جات خطر سکته قلبی عروقی و مغزی را تا 17 درصد کاهش می دهد.

به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، محمدصادق پورعباسی افزود: مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدن ها (ویتامین ث) سبب کاهش خطر سکته با مهار واکنش های التهابی می شود.

وی ابراز کرد: واکنش های التهابی منجر به التهاب و آسیب به عروق خونی و تصلب شرایین می شود.

پورعباسی خاطرنشان کرد: آنتی اکسیدان ها سبب بهبود عملکرد رگ های خونی و مانع از ایجاد لخته خون و افزایش فشار خون می شود.

این متخصص قلب و عروق افزود: مطالعات نشان داده مصرف میوه و سبزیجات در افراد به ویژه در خانم ها خطر سکته مغزی را تا 17 درصد کاهش می دهد.(ایرنا)