



## خوردن مرکبات خطر سکته مغزی در زنان را کاهش می‌دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد زنانی که به طور مرتب مرکباتی مانند پرتقال و گریپ‌فروت مصرف می‌کنند، کمتر به سکته مغزی ناشی از لخته شدن خون مبتلا می‌شوند.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد زنانی که به طور مرتب مرکباتی مانند پرتقال و گریپ‌فروت مصرف می‌کنند، کمتر به سکته مغزی ناشی از لخته شدن خون مبتلا می‌شوند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران به بررسی داده‌های به دست آمده از 14 سال تحقیق درباره سلامت پرستاران آمریکایی پرداختند که 69622 زن را در برمی‌گرفت، و شامل مواد غذایی مصرفی آنان از جمله میزان مصرف میوه و سبزی در هر چهار سال می‌شد.

هدف این بود که اثر فلاونوئیدها - گروهی از ترکیبات که در میوه‌ها، سبزی‌ها، شکلات تیره- وجود دارند، بر سلامت مشخص شود.

نتایج نشان داد گرچه میزان کل فلاونوئید مصرفی از هر شش نوع عمده‌ای که در رژیم غذایی معمول آمریکاییان یافت می‌شود، اثری در پیشگیری از سکته مغزی ندارد، اما زنانی که مقدار زیادی پرتقال، گریپ‌فروت و عصاره آنها را خورده‌اند، نسبت به افراد مشابه در این بررسی 19 درصد کمتر در معرض خطر سکته مغزی هستند.

آدین کاسیدی، سرپرست این پژوهش، استاد دانشکده پزشکی نورویچ در دانشگاه ایست انگلیا، گفت: "بررسی‌ها نشان داده‌اند که میزان بالاتر مصرف میوه، سبزی و به طور خاص ویتامین C با بهبود کارکرد عروق خونی و اثرات ضدالتهابی همراهی دارد."

این پژوهشگران خواستار بررسی بیشتر برای درک بهتر این رابطه شدند و زنان را تشویق کردند تا به جای آب پرتقال یا گریپ‌فروت، خود این میوه‌ها را مصرف کنند، تا از دریافت میزان بالای قند افزوده شده به آب میوه‌ها پرهیز کنند.

بررسی‌های پیشین نشان داده‌اند که فلاونوئیدهای موجود در مرکبات ممکن است به جلوگیری از اضافه وزن و سندروم متابولیک که فرد را در معرض خطر بالاتر ابتلا به دیابت نوع 2 و بیماری قلبی قرار می‌دهد، کمک کنند.