

**چرا باید روزی سه عدد موز بخوریم؟**

پزشکان انگلیسی و ایتالیایی در يك مطالعه مشترك دریافته‌اند که مصرف 3 عدد موز در روز خطر سكتة مغزی را کاهش می‌دهد.



سلامت نیوز : پزشکان انگلیسی و ایتالیایی در يك مطالعه مشترك دریافته‌اند که مصرف 3 عدد موز در روز خطر سكتة مغزی را کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ این پزشکان می‌گویند: مصرف 3 عدد موز به ترتیب در وعده‌های غذایی صبح و ظهر و عصر موجب می‌شود که پتاسیم کافی وارد بدن شود و در نتیجه احتمال تشکیل لخته‌های خونی در عروق مغزی تا 21 درصد کاهش پیدا می‌کند. روزنامه تلگراف در گزارشی در این رابطه منتشر کرد: این یافته نشان می‌دهد که با مصرف سایر مواد غذایی و منابع خوراکی غنی از پتاسیم نظیر اسفناج، مغز خشکبار، شیر، ماهی و عدس می‌توان از هزاران مورد ابتلا به سكتة مغزی جلوگیری کرد. هرچند در بررسی‌های قبلی اعلام شده بود که موز می‌تواند نقش مهمی در کنترل فشار خون و پیشگیری از سكتة داشته باشد اما تاکنون نتایج ضد و نقیضی در این باره وجود داشته است. این بار متخصصان دانشگاه‌های وارویک و ناپل اطلاعات حاصل از 11 آزمایش و بررسی مختلف را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند و به اطلاعات سودمندی درباره تاثیر پتاسیم در پیشگیری از سكتة مغزی دست یافته‌اند. این متخصصان دریافته‌اند مصرف روزانه تقریباً 1600 میلی گرم پتاسیم می‌تواند خطر احتمال سكتة مغزی را بیش از يك پنجم کاهش دهد. این میزان پتاسیم در واقع يك دوم مقدار توصیه شده در انگلیس برای مصرف روزانه این ماده معدنی مهم است. آزمایشات نشان می‌دهد که هر عدد موز به طور متوسط حاوی 500 میلی گرم پتاسیم است که به پایین نگه داشتن فشار خون و نیز کنترل تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.

۱