



سبزیجات از بروز سکنه مغزی جلوگیری می کند

اخیرا محققان هلندی پژوهش‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اند گوشت سفید بعضی از میوه و سبزیجات مثل سیب، گلابی، گل کلم و ... که برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است باعث پیشگیری از سکنه مغزی می‌شود.

سلامت نیوز : اخیرا محققان هلندی پژوهش‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اند گوشت سفید بعضی از میوه و سبزیجات مثل سیب، گلابی، گل کلم و ... که برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است باعث پیشگیری از سکنه مغزی می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا ؛ در این پژوهش محققان سعی کردند ارتباط بین رنگ میوه و سبزیجات و احتمال سکنه مغزی را بررسی کنند. به این منظور آن‌ها 20069 داوطلبی که به طور متوسط 41 سال داشته‌اند را به مدت 10 تحت نظر گرفتند. گوشت سفید بعضی از میوه و سبزیجات مثل سیب، گلابی، گل کلم و ... که برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است باعث پیشگیری از سکنه مغزی می‌شود در نهایت محققان به این نتیجه رسیدند که افزایش مصرف میوه و سبزیجاتی که گوشت سفیدی دارند خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. به بیان دقیق‌تر افزایش 25 گرم مصرف روزانه این میوه و سبزیجات باعث کاهش 9 درصدی سکنه مغزی می‌شود.