

نقش پروتئین های گیاهی در کاهش فشار خون

آمینو اسیدهای گیاهی که گلوتامیک اسید نام دارند در اغلب پروتئین های گیاهی وجود دارند و در ارتباط با کاهش فشار خون موثر می باشند...



آمینو اسیدهای گیاهی که گلوتامیک اسید نام دارند در اغلب پروتئین های گیاهی وجود دارند و در ارتباط با کاهش فشار خون موثر می باشند.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، این یافته دلیل محکم دیگری برای استفاده از گیاهان در رژیم غذایی روزانه می باشد. مقدار کاهش فشار خون سیستولیک بعد از مصرف این نوع پروتئین ، 1.5 تا 3 درجه گزارش شده و کاهش فشار خون دیاستولیک 1 تا 1.6 اعلام شده است. اگر چه این مقدار کاهش به نظر ناچیز می آید اما باید بدانیم که همین مقدار کاهش نیز تاثیر به سزایی در ارتقای سلامتی خواهد داشت. با این توضیح که کاهش همین مقدار ناچیز فشار خون باعث کاهش احتمال ابتلا به سکته تا 6 درصد و بیماری قلبی تا 4 درصد می شود. و دقیقاً همین مقدار کاهش احتمال حمله سکته برابر با حفظ جان 8600 نفر از مرگ می باشد.

با این یافته می توان سلامت میوه جات و سبزیجات تازه را بار دیگر تاکید و توصیه نمود.