

تاثیر مصرف سبزی در پیشگیری از گرفتگی رگها

مصرف سبزی ، از گرفتگی رگ های خونرسان قلب پیشگیری می کند...



مصرف سبزی ، از گرفتگی رگ های خونرسان قلب پیشگیری می کند. محققان با بررسی گروهی از موش های آزمایشگاهی ، تاثیر رژیم غذایی سرشار از سبزی را در کاهش میزان رسوب چربی در رگ های قلبی آنها ارزیابی کردند. بر پایه این بررسی که نتایج آن در مجله تغذیه چاپ شد ، بهره گیری از رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی ، پس از 16 هفته ، میزان کلسترول رگ های خونرسان قلب را 38 درصد کاهش می دهد. محققان می گویند : هرچند سودمندی مصرف میوه و سبزی ، امری ثابت شده است ، این پژوهش تاثیر مستقیم رژیم غذایی سالم را بر کاهش پلاک های چربی رگ های خونی اثبات می کند. محققان احتمال می دهند ، میوه و سبزی با کاهش ماده ای در خون موسوم به آمیلونید که باعث التهاب در رگ ها می شود ، در کاهش میزان پلاک های چربی در رگ های خونی موثر است. کارشناسان تاکید می کنند ، افراد پیش از مصرف سبزی ، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های روده ای ، آن را در سه مرحله ، گِل زدایی ، انگل زدایی و ضد عفونی کنند.