

سلامت قلب با مصرف انگور

محققان بر اساس نتایج تحقیقات خود گفتند که مصرف انگور قرمز خطر ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی را در افراد کاهش می‌دهد و برای بسیاری از بیماریها مفید است.



سلامت نیوز: محققان بر اساس نتایج تحقیقات خود گفتند که مصرف انگور قرمز خطر ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی را در افراد کاهش می‌دهد و برای بسیاری از بیماریها مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، تحقیقات نشان می‌دهد: مصرف انگور افزایش فشار خون و مقاومت جسم در قبال انسولین را که هر دو در ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت نوع دوم نقش دارند، کاهش می‌دهد.

انگور تأثیر زیادی در عوامل و خطرات مرتبط به قلب و عروق و سندروم متابولیک دارد و این امر به ترکیبات آنتی‌اکسیدان موجود در آن بر می‌گردد.

سندروم متابولیک به معنای وجود گروهی از عوامل خطر ساز برای بروز بیماریهای قلبی-عروقی و دیابت در یک شخص است.

سندرم متابولیک به مجموعه‌ای از شرایط نظیر فشار خون بالا، سطوح افزایش یافته انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته چربی خون گفته می‌شود.

در سندروم متابولیک در اغلب موارد، اکثریت قریب به اتفاق این شرایط همزمان با هم وجود دارند و ریسک ابتلا به بیماری قلبی، سکتة و دیابت را افزایش می‌دهند.

داشتن تنها یکی از شرایط ذکر شده دال بر ابتلا به سندرم متابولیک نیست ولی می‌تواند به ابتلا به بیماریهای جدی دیگری منجر شود.

محققان تحقیقاتی را روی حیوانات انجام دادند که نتایج آن در کنفرانس بیولوژیک تجربی در شهر آن‌هایم در ایالت کالیفرنیا ارائه شد و نتایج دلگرم کننده آن نشان داد رژیم غذایی برخوردار از انگور به جلوگیری از خطر ابتلا به سندروم متابولیک کمک می‌کند.

محققان تأثیر انواع انگور زرد و قرمز را به صورت یک پودر مخلوط شده مورد بررسی قرار دادند. آنها این پودر را به رژیم غذایی موشهای آزمایشگاهی اضافه کردند و بعد از ۳ ماه به این نتیجه رسیدند؛ این موشها دارای فشار خون پایین تر و عملکرد بهتر قلبی و علائم کمتر عفونت قلبی و خونی در مقایسه با موش های دارای رژیم غذایی بدون انگور بودند.

پژوهشگران همچنین در تحقیقات خود دریافتند که خوردن انگور قبل و در حین تمرین های ورزشی انرژی لازم را به ورزشکاران برای انجام این تمرین های سخت می‌دهد.

محققان آمریکایی نیز اخیراً دریافته‌اند که خوردن انگور در بین وعده‌های غذایی به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. این تحقیقات نشان می‌دهد: خوردن کمی انگور به میزان سه بار در بین وعده‌های غذایی سطح قند خون را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

مصرف زیاد انگور همچنین دچار شدن به بیماری های شبکیه چشم را از بین می‌برد و انگور قرمز در مبارزه با بیماری آلزایمر نقش زیاد دارد و در پیشگیری از دچار شدن به بیماری دیابت تأثیرگذار است.

محققان گفتند: ترکیب روزانه در مبارزه و پیشگیری از بیماری دیابت تأثیر دارد و احتمال دچار شدن به سرطان را کم می‌کند.

انگور برای درمان بیماری فشار خون، روماتیسم، نقرس و مسمومیت داخلی مفید است و درمان کننده بیماری های پوستی، خونی و عصبی است.

در بیماری های یبوست، عوارض روماتیسم، چاقی، سوء هاضمه، بواسیر، کم خونی، عصبانیت، انسداد مجرای طحال و کبد لازم است که رژیم انگور گرفته شود و انگور ویتامین های "آ" ، "ب" و "ث" دارد و دارای مواد ازت، مواد قندی و نشاسته ای بوده و خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد.

انگور دارای قند، چربی، آلبومین، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ارسنیک، منگنز و ید است و پتاسیم آن برای بچه های دارای بینیه ضعیف و کم خون بسیار مفید است.