



## انگور برای مبتلایان به فشار خون و دیابت مفید است

محققان اعلام کرده اند مصرف انگور با تنظیم متابولیسم برای مبتلایان به فشار خون بالا و دیابت نوع یک مفید می باشد...

محققان اعلام کرده اند مصرف انگور با تنظیم متابولیسم برای مبتلایان به فشار خون بالا و دیابت نوع یک مفید می باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فودکانسیومر، انگور به دلیل دارا بودن مواد خاص، موجب تنظیم متابولیسم بدن شده و به همین جهت برای بیماران مبتلا به فشار خون، دیابت و بیماریهای قلبی که اختلالی در روند منظم کار متابولیسم آنان به وجود آمده بسیار موثر است. بسیاری از افراد تصور می کنند که انگور به دلیل داشتن قند برای سلامت بدن به ویژه افراد مبتلا به دیابت مضر است در صورتی که این طور نیست. در ضمن فشار خون بالا موجب بروز بسیاری از بیماریها و عوارض می شود و یکی از دلایل آن نیز می تواند تجمع چربی در بافتها و رگهای بدن باشد و از آنجایی که انگور موجب کاهش کلسترول بدن می شود از گرفتگی رگها و عوارض بعدی جلوگیری می کند. بررسی ها نشان داده مصرف انگور می تواند فشار خون بالا را تا حدی کاهش دهد. بسیاری از متخصصان تغذیه حتی به بیماران که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن خود را کاهش دهند توصیه به استفاده از انگور می کنند. لازم به ذکر است، بررسی ها نشان داده در پخت و پز نیز استفاده از روغن هسته انگور به اندازه روغن های دیگر موجب افزایش کلسترول نمی شود و با کاهش چربی ها، کاهش وزن را نیز تسریع می کند. به عقیده متخصصان تغذیه برای رسیدن به نتیجه مطلوب از نظر سلامتی کاهش کلسترول و فشار خون باید در حدود 300 میلی گرم از این روغن مصرف شود.