



مصرف توت فرنگی و زغال اخته حملات قلبی را کاهش می دهد

محققان کشف کردند که خوردن 3 وعده توت فرنگی و زغال اخته در هفته به سلامت قلب کمک می کند.

سلامت نیوز: محققان کشف کردند که خوردن 3 وعده توت فرنگی و زغال اخته در هفته به سلامت قلب کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، خوردن 3 وعده توت فرنگی و زغال اخته در طول هفته خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش می دهد.

بر اساس این گزارش، خوردن 3 وعده توت فرنگی و زغال اخته در طول هفته و هر وعده معادل یک و نیم فنجان یعنی حدود 150 گرم خطر ابتلا به حمله قلبی را در یک سوم از زنان را کاهش می دهد.

گزارش این مطالعه در مجله گردش خون که توسط دانشگاه هاروارد در بوستون هماهنگ شده بود، منتشر شد در این تحقیق 93600 نفر زنان بین 25-42 سال که سلامت آن ها در طول 18 سال تحت نظارت قرار گرفت شرکت کردند.

این گزارش می افزاید: شرکت کنندگان هر 4 سال برای پر کردن پرسشنامه در مورد عاداتشان مراجعت می کردند در طی این تحقیق 405 مورد حمله قلبی دیده شده است و مشاهده شده که در میان این زنان کسانی که در رژیم غذایی آن ها توت فرنگی و زغال اخته وجود داشته است کاهش خطر حمله قلبی 32 درصد نسبت به دیگران کمتر بوده است.

به گزارش خبرگزاری ANSA ایتالیا ، توت فرنگی به علت داشتن آنتی اکسیدان های خاص و فلاونوئید های موسوم به آنتوسیانین ها از حملات قلبی جلوگیری می کند.