

## کاهش خطر حمله قلبی با افزایش مصرف موز



محققان اظهار داشتند که مصرف بیشتر موز و کاهش مصرف چپیس می تواند به پیشگیری از هزاران مرگی که بر اثر سکتة رخ می دهد، کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس یافته جدید محققان میوه های غنی از پتاسیم و کاهش میزان مصرف نمک در غذاهایی چون چپیس می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

محققان اظهار داشتند که مصرف بیشتر موز و کاهش مصرف چپیس می تواند به پیشگیری از هزاران مرگی که بر اثر سکتة رخ می دهد، کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس یافته جدید محققان میوه های غنی از پتاسیم و کاهش میزان مصرف نمک در غذاهایی چون چپیس می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

تحقیقات نشان می دهد که افرادی که میزان جذب پتاسیم در بدن آنها بالا است تا 24 درصد با کاهش خطر حمله قلبی رو به رو هستند.

مصرف موز بیشتر از هزاران مرگ بر اثر حمله قلبی جلوگیری می کند

تحقیقات پیشین نشان می داد که پتاسیم ممکن است به سالخوردگان صدمه بزند و کلیه های آنها از توانایی کافی برای از بین بردن پتاسیم از خون آنها برخوردار نباشد.

اما این تحقیق که نتایج آن در مجله اینترنتی بی ام جی منتشر شده نشان می دهد که این ترسها بی پایه است، چرا که پتاسیم اثر منفی روی عملکرد کلیه ندارد.

نویسندگان این تحقیقات اظهار داشتند که شواهد با کیفیت عالی وجود دارند که نشان دهنده بهبود وضعیت افرادی است که از فشارخون بالا رنج می برند. این وضعیت تنها با افزایش جذب پتاسیم صورت گرفته است.

محققان با بررسی 128 هزار نفر در بیش از 33 آزمایش اظهار داشتند که مصرف بیشتر مواد معدنی برای مثال مصرف موز به صورت بالقوه برای اکثریت مردم دارای مزایای قابل توجهی است.

موز یکی از متداول ترین غذاهای غنی از پتاسیم است. هر یک موز دربرگیرنده 420 میلیگرم پتاسیم است که می تواند بخشی از 3500 میلیگرم پتاسیمی که یک بزرگسال می تواند در طول روز مصرف کند را تأمین کند.

یک تحقیق دیگر نشان می دهد که کاهش مصرف نمک برای چهار هفته یا بیشتر می تواند به کاهش فشار خون کمک کند، از این رو خطر سکتة و حمله قلبی نیز کاهش خواهد یافت.

دکتر کلیر واتسن از انجمن حمله قلبی اظهار داشت: یک رژیم سالم در مدیریت خطر سکتة قلبی نقش کلیدی برعهده دارد. فشار خون بالا به تنهایی بزرگترین عامل خطر برای حمله قلبی است. تغییر رژیم و کنترل فشار خون می تواند تأثیرات مهمی در این مسئله داشته باشد.

این در شرایطی است که وزارت بهداشت بریتانیا به سالخوردگان توصیه کرده است که بدون مشورت پزشک مکملهای پتاسیم مصرف نکنند.