



موز خطر سکته‌ی مغزی را کاهش می‌دهد

میزان مناسب پتاسیم در بدن خطر سکته‌ی مغزی را به میزان 24 درصد کاهش می‌دهد. از آنجایی که موز سرشار از پتاسیم است مصرف منظم آن برای سلامت عروق بسیار مفید است.

سلامت نیوز: میزان مناسب پتاسیم در بدن خطر سکته‌ی مغزی را به میزان 24 درصد کاهش می‌دهد. از آنجایی که موز سرشار از پتاسیم است مصرف منظم آن برای سلامت عروق بسیار مفید است.

موز سرشار از پتاسیم است و برای همین هم خطر سکته‌ی مغزی را کاهش می‌دهد.

متأسفانه این روزها شنیدن خطر سکته‌ی مغزی و سکته‌ی قلبی در بین سنین مختلف خیلی شایع شده است. اما هر مشکلی راه حلی دارد.

بر اساس بررسی‌های محققان سازمان جهانی سلامت، میزان مناسب پتاسیم در بدن خطر سکته‌ی مغزی را به میزان 24 درصد کاهش می‌دهد.

از آنجایی که موز سرشار از پتاسیم است (هر 100 گرم موز 413 میلی گرم پتاسیم دارد) مصرف منظم آن برای سلامت عروق بسیار مفید است.

محققان نتایج 33 بررسی را گردآوری کرده و به این نتیجه رسیدند افزایش میزان دریافت پتاسیم در افراد بزرگسال فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش می‌دهد بدون این که تأثیر منفی روی تجمع چربی خون و یا عملکرد کلیه‌ها داشته باشد. میزان مناسب پتاسیم در بدن خطر سکته‌ی مغزی را به میزان 24 درصد کاهش می‌دهد

میزان دریافتی پتاسیم برای بهره‌مندی از خواص آن بین 90 تا 120 میلی مول در روز تخمین زده شده است. محققان همچنین تأکید می‌کنند که مصرف زیاد پتاسیم (سقف مصرف آن 3500 میلی گرم در روز است) برای بیشتر مردم که عملکرد کلیوی نرمالی دارند مفید است و می‌تواند باعث کنترل فشار خون بالا و پیشگیری از خطر سکته‌ی مغزی شود.
منبع: تبیان