



میوه‌ای که دوست قلب شماست

تحقیقات نشان می دهند که انگور از پرفشاری خون پیشگیری نموده و به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

سلامت نیوز : تحقیقات نشان می دهند که انگور از پرفشاری خون پیشگیری نموده و به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

در این بررسی که در موسسه تحقیقاتی سلامت قلب در دانشگاه میشیگان انجام شد، انواع انگور سبز، قرمز و بنفش مورد مطالعه قرار گرفتند و مشخص شد که این میوه در پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی نقش موثری ایفا می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ برای انجام این تحقیق رژیم غذایی موش های آزمایشگاهی به مدت 18 هفته تحت کنترل قرار گرفت. نتایج نشان داد در موش هایی که روزانه انگور مصرف کرده بودند، فشارخون کاهش یافته و عملکرد سیستم قلبی- عروقی با بهبود قابل ملاحظه ای همراه بوده است.

این اثر به ترکیباتی موسوم به فلاونوئید که به وفور در انگور و سایر میوه ها و سبزیجات یافت می شود، نسبت داده شده است. علاوه بر میوه ها و سبزیجات، کاکائو، قهوه و چای سبز نیز حاوی فلاونوئیدها می باشند.

پرفشاری خون که یکی از بیماری های شایع و کشنده در عصر حاضر می باشد، به فشارخون بالاتر از 14 بر روی 9 اطلاق می شود.

اصلاح شیوه زندگی به معنی پیروی از الگوی تغذیه مناسب، پیشگیری از چاقی، ورزش و تحرک مداوم و منظم، پرهیز از مصرف سیگار و الکل و مدیریت استرس، مهم ترین گام در پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون به شمار می رود.