

## حفظ سلامت قلب در گرو خوردن صبحانه است

براساس یافته های جدید محققان آمریکایی، افرادی که صبحانه می خورند در راستای سالم نگاه داشتن قلب خود قدم برداشته اند.



براساس یافته های جدید محققان آمریکایی، افرادی که صبحانه می خورند در راستای سالم نگاه داشتن قلب خود قدم برداشته اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، انجام تحقیقاتی از 27 هزار نفر که نتایج آن در مجله "Circulation" منتشر شده نشان می دهد که افرادی که از خوردن وعده صبحانه غافل هستند بیش از سایرین در معرض خطر مشکلات قلبی قرار می گیرند.

یک گروه از محققان دانشکده سلامت عمومی هاروارد اعلام کردند که بی توجهی به این وعده غذایی فشار بیش از حد روی بدن ایجاد می کند.

بنیاد قلب بریتانیا اعلام کرده است که صبحانه به انسان کمک می کند که نسبت به خوردن میان وعده های شیرین پیش از غذا مقاومت بیشتری نشان دهد.

افرادی که از اطلاعات آنها در این تحقیق استفاده شد، مردان 42 تا 82 ساله بودند که طی 16 سال مورد مطالعه قرار داشتند. طی این زمان بیش از 1500 حمله قلبی یا نارسایی مرگبار قلبی رخ داده است.

نتایج این تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبحانه نمی خورند تا 27 درصد بیش از کسانی که روز خود را با صبحانه آغاز کرده اند به مشکلات قلبی مبتلا می شوند.

دکتر لیا چاهیل از محققان این پروژه اظهار داشت: پیام این پروژه این است که هنگامی که از خواب بیدار می شوید ظرف یک ساعت صبحانه خود را میل کنید. نتایج این تحقیق نشان می دهد که حتی خوردن صبحانه مختصر بهتر از نخوردن آن است بنابراین همواره خوردن صبحانه ای سالم و متعادل حائز اهمیت است.

وی عدم خوردن صبحانه را عامل ایجاد فشار خون بالا، چاقی و دیابت دانست که همه آنها به نوبه خود به قلب صدمه می زند.

ویکتوریا تیلور متخصص امور تغذیه از بنیاد قلب بریتانیا اظهار داشت: این تحقیق تنها مردان بالای 42 سال را مدنظر قرار داده است، ما باید برای قطعیت بیشتر در این رابطه دامنه تحقیق را وسیع تر کنیم.