

نسخه سحرآمیز کاهش فشارخون

کارشناسان سلامت در یک مطالعه جدید تاکید کردند که انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری بهترین توصیه برای کاهش فشارخون و حفظ سلامت قلب و عروق است.



همشهری آنلاین: کارشناسان سلامت در یک مطالعه جدید تاکید کردند که انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری بهترین توصیه برای کاهش فشارخون و حفظ سلامت قلب و عروق است.

به گزارش ایسنا، در این بررسی که توسط متخصصان ژاپنی و آمریکایی و با شرکت بیش از 21 هزار نفر انجام گرفت مشخص شد افرادی که از مصرف گوشت خودداری می کنند فشارخون پایین تر و قلب و عروق سالم تری دارند.

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا فشارخون، فاکتور خطرزای اصلی در وقوع سکته مغزی، بیماری قلبی، کلیوی و کاهش نرخ امید به زندگی است.

دکتر «یوکو یوکویاما» از مرکز قلب و عروق اوساکا در ژاپن گفت: حذف رژیم غذایی گوشتی در مبتلایان به فشارخون بالا و روی آوردن به مصرف سبزیجات تازه می تواند تاثیر قابل توجهی بر روند سلامت این افراد داشته باشد.

همچنین در برخی افراد داشتن رژیم غذایی گیاهی بهتر از داروهای فشارخون می تواند به کاهش فشارخون کمک کند بدون اینکه عوارض جانبی داشته باشد.

فشارخون بالا با رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد سدیم، چربی اشباع شده، چاقی، بی تحرکی، مصرف مواد الکلی و استعمال سیگار همراه است. به گفته پزشکان رژیم غذایی گیاهی به طور طبیعی سدیم و چربی اشباع شده بسیار کمتری دارد و سرشار از پتاسیم است که با تاثیرات رژیم غذایی حاوی سدیم مقابله می کند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، در بررسی دیگر که روی 73 هزار نفر انجام گرفت مشخص شد در یک دوره شش ساله، نرخ مرگ و میر در افراد گیاهخوار در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی گوشتی دارند به مراتب پایین تر است.