

## بیماران سکته قلبی فیبر بخورند

پژوهشگران می گویند که اگر دچار سکته قلبی شده اید، مواد غذایی حاوی از فیبر یا الیاف (از جمله سبوس ها) بخورید چون می تواند درصد بهبود را در دراز مدت افزایش دهد.



پژوهشگران می گویند که اگر دچار سکته قلبی شده اید، مواد غذایی حاوی از فیبر یا الیاف (از جمله سبوس ها) بخورید چون می تواند درصد بهبود را در دراز مدت افزایش دهد.

به گزارش ایرنا به نقل از مدیکال نیوز، براساس این مطالعه شانس زنده ماندن پس از حمله قلبی (طی ۹ سال بعد از حمله قلبی) برای کسانی که مقدار زیادی فیبر غذایی خورده بودند بیشتر بود. نتایج این مطالعه در نشریه بریتیش مدیکال ژورنال چاپ شده است. هر ۱۰ گرم افزایش مصرف الیاف غذایی به کاهشی ۱۵ درصدی در میزان خطر مرگ در جریان مطالعه مربوط بود.

کارشناسان می گویند که الیاف در غذا می تواند فشار خون و کلسترول را کاهش دهد، البته میزان توصیه شده در هر کشور متفاوت است. کارشناسان در آمریکا توصیه می کنند که مصرف آن باید روزانه ۳۸ گرم باشد. میزان توصیه شده در انگلیس ۱۸ گرم است. میوه هایی مثل موز و سیب، سبزیجات ریشه مثل هویج و سیب زمینی، نان سبوس دار همگی منبع خوب الیاف غذایی هستند.

اگر میزان الیاف در غذا کم باشد می تواند باعث یبوست و بیماری دستگاه گوارشی مثل سرطان روده شود اما به گفته محققان آمریکایی همچنین می تواند عوارضی برای سلامت قلب داشته باشد. در گروه مورد مطالعه خطر مرگ در ۹ سال پس از حمله قلبی برای کسانی که بیشترین الیاف را مصرف کردند ۲۵ درصد کمتر از کسانی بود که کمترین مصرف الیاف را داشتند.

کارشناسان می گویند که مواد آکنده از الیاف بخش مهمی از یک رژیم غذایی متوازن است و مطالعه تازه حاکی از فایده آن به خصوص برای سلامتی پس از حمله قلبی است. به گفته این محققان مشکل این است که مردم به اندازه کافی الیاف مصرف نمی کنند.