



## طعم خوش سبزیجات فشار خون را کاهش می دهد

تحقیقات نشان داده که مواد شیمیایی موجود در سبزیجات می توانند به پائین آوردن فشار خون کمک کند...

تحقیقات نشان داده که مواد شیمیایی موجود در سبزیجات می توانند به پائین آوردن فشار خون کمک کند ترکیب رنگ و بویی که در تمام سبزیجات یافت میشود میتواند یکی از دلایلی باشد که از مردم در برابر بیماریهای قلبی محافظت میکند .

به گزارش سلامت نیوز ، در سبزیجاتی مانند بروکلی و کلم یک ماده شیمیایی به نام اسید گلوتامیک وجود دارد باعث جلوگیری از بیماریهای قلبی میشود دیگر از سبزیجات مانند لوبیا ، غلات سبوس دار از جمله برنج ، غلات ، نان و فرآورده های سویا مانند توفو و گندمی که در ماکارونی مورد استفاده قرار میگیرد هم کمک شایانی به ما در برابر حملات قلبی میکند .

بررسی 680 مورد افرادی که 40 - 59 سال سن داشتند -- به طور متوسط -- بیشتر از سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده میکردند نشان دهنده این است که آنها بیشتر از بقیه افراد فشار خونشان کاهش یافت.

پروفسور جرمیا ، متخصص طب پیشگیری در دانشگاه نورث وسترن شیکاگو ، امیدوار است بتواند یافته های خود را برای ترویج اهمیت دادن به غذای سالم منتشر کند یافته های خود را بیشتر ترویج اهمیت غذا خوردن سالم.

این مطالعات در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است .

دکتر ایان براون ، متخصص اپیدمیولوژی در کالج امپریال لندن ، گفت : "تحقیقات جدید نشان می دهد اسید گلوتامیک ، تا حدودی توضیح ارتباط میان پروتئین سبزیجات و پائین آوردن فشار خون باشد .

"گام های بعدی مطالعاتی می باشد که نشان میدهند چگونه گلوتامیک اسید ممکن است تاثیر بر فشار خون داشته باشد .