

## پیشگیری از سکته مغزی با مصرف میوه و سبزی

پزشکان تاکید دارند مصرف روزانه مقادیر بیشتری میوه و سبزی به میزان چشمگیر در پیشگیری از سکته مغزی موثر است.



همشهری آنلاین: پزشکان تاکید دارند مصرف روزانه مقادیر بیشتری میوه و سبزی به میزان چشمگیر در پیشگیری از سکته مغزی موثر است.

طبق بررسی‌های اخیر، افرادی که بیشترین حجم میوه و سبزی را در طول روز مصرف می‌کنند 21 درصد کمتر با خطر سکته مغزی مواجه می‌شوند.

دکتر «یان کیو» از دانشکده پزشکی دانشگاه «کوئینگدائو»ی چین و همکارانش 20 مطالعه را که طی 19 سال گذشته روی 760 هزار و 629 مرد و زن انجام شده بود و از بین آنها نیز 16 هزار و 981 نفر به سکته مغزی مبتلا شده بودند، بازبینی کردند. به گفته این متخصصان با مصرف 200 گرم میوه و 200 گرم سبزی در روز خطر سکته مغزی به ترتیب 32 و 11 درصد کاهش می‌یابد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، دکتر یان کیو گفت: بهبود وضعیت رژیم غذایی و سبک زندگی برای کاهش خطر سکته مغزی و قلبی حائز اهمیت است اما به طور خاص رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی میوه و سبزی به شدت توصیه می‌شود زیرا موثرترین و سالم‌ترین شیوه برای رفع نیازهای ضروری بدن است.