

تنقلات مفید برای قلب

در گزارش جدید مجله آمریکایی «تغذیه پزشکی» تاکید شد که مصرف روزانه آجیل در کاهش چشمگیر خطر بروز بیماری‌های قلبی موثر است.

همشهری آنلاین:

در گزارش جدید مجله آمریکایی «تغذیه پزشکی» تاکید شد که مصرف روزانه آجیل در کاهش چشمگیر خطر بروز بیماری‌های قلبی موثر است.

به گزارش ایسنا، متخصصان چینی و آمریکایی دریافته‌اند جایگزین کردن آجیل با مواد قندی و دیگر خوراکی‌های ناسالم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را تا حدود 30 درصد کاهش می‌دهد.

این متخصصان می‌گویند: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان‌دهنده ارتباط معکوس بین مصرف آجیل و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و دیگر عوامل مرتبط با مرگ و میر زودرس است اما با این حال هنوز نتایج به دست آمده در این مطالعات منسجم نیستند.

به گفته متخصصان، مصرف آجیل به طور معکوس با ابتلا به بیماری شریان‌های کرونری و مجموع بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط است هرچند در این مطالعه آشکار شد که این ارتباط با دیابت و سکتة مغزی چندان قابل توجه نیست. در این بررسی اطلاعات مرتبط با 18 مطالعه مختلف مورد بازبینی قرار گرفت که شامل 12 هزار مورد ابتلا به دیابت نوع 2، 15 هزار مورد بیماری قلبی و 50 هزار مورد مرگ و میر زودرس بود.

به گزارش ایسنا به نقل از ساینس ورلد ریپورت، این متخصصان تاکید کردند: مصرف آجیل با کاهش 30 درصدی ابتلا به بیماری قلبی و کاهش 17 درصدی نرخ کلی مرگ و میر در میان مصرف‌کنندگان روزانه این ماده خوراکی همراه است.