

## برای کاهش خطر سکته موز بخورید

محققان دریافته‌اند که مصرف موز در رژیم غذایی به دلیل وجود پتاسیم به کاهش سکته مغزی منجر می‌شود.



محققان دریافته‌اند که مصرف موز در رژیم غذایی به دلیل وجود پتاسیم به کاهش سکته مغزی منجر می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، تحقیقات جدید نشان داد که مواد غذایی غنی از پتاسیم به کاهش سکته و مرگ و میر ناشی از آن در زنان میانسال کمک می‌کند.

بر اساس گزارش منتشر شده در یونایتدپرس اینترنشنال، محققان کالج پزشکی آلبرت انیشتین در نیویورک رژیم غذایی 90 هزار زن را در سنین 50 تا 79 به طور متوسط 11 سال پیگیری کردند.

زمانی که محققان پتاسیم مصرف شده و حادثه سکته مغزی و مرگ ناشی از آنها را مورد مقایسه کردند، دریافته‌اند که بیشتر سوابق پتاسیم با سکته مغزی و مرگ کمتر در ارتباط بوده است.

زنانی که پتاسیم بیشتر مصرف کرده بودند 16 درصد خطر کمتری از سکته مغزی و 10 درصد کمتر به مرگ رسیده بودند.

به گفته محققان، مطالعات قبلی نشان داده است که مصرف پتاسیم بالاتر ممکن است فشار خون را پایین بیاورد اما اینکه آیا مصرف پتاسیم می‌تواند به جلوگیری از سکته مغزی یا مرگ بینجامد مشخص نیست.