

## کاهش خطر حمله قلبی با مصرف شیر



آیا نوشیدن شیر برای شما منجرکننده است؟ در این مورد به ندای قلب خود گوش فرا داده و عادات غذایی خود را تغییر دهید؛ چراکه بر اساس نتایج تحقیقات جدید، نوشیدن شیر و مصرف روزانه مواد لبنی موجب کاهش خطر حمله قلبی می‌شود.

آیا نوشیدن شیر برای شما منجرکننده است؟ در این مورد به ندای قلب خود گوش فرا داده و عادات غذایی خود را تغییر دهید؛ چراکه بر اساس نتایج تحقیقات جدید، نوشیدن شیر و مصرف روزانه مواد لبنی موجب کاهش خطر حمله قلبی می‌شود.

به گزارش ایسنا، در تحقیق جدید ارتباط بین مصرف شیر و خطر کاهش فشار خون و بیماری‌های قلب و عروق مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در دوازدهمین کنگره تغذیه اروپا در مون پلیه فرانسه ارائه شد.

دکتر سابیتا اس سودامه موتا از دانشگاه واخنینگن هلند اظهار کرد: در این پژوهش با متآنالیز ارتباط بین مصرف یک لیوان شیر روزانه و کاهش فشارخون و حمله قلبی مشخص شد.

بر اساس 9 تحقیق بر روی 57 هزار شرکت کننده و 15 هزار فرد مبتلا به فشارخون بالا مشخص شد مصرف تمامی مواد لبنی کم چرب و شیر خطر افزایش فشارخون را کاهش می‌دهد.

محققان اعلام کردند: مصرف مواد لبنی پرچرب موجب افزایش کلسترول و انباشتن چربی و افزایش وزن می‌شود.

نتایج این پژوهش در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است.