

کلیه های سالم با رژیم مدیترانه ای

پژوهش های محققان مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در آمریکا نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای از بروز بیماری مزمن کلیه جلوگیری می کند و باعث سلامت کلیه ها می شود.



پژوهش های محققان مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در آمریکا نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای از بروز بیماری مزمن کلیه جلوگیری می کند و باعث سلامت کلیه ها می شود.

به گزارش ایرنا از هلث، با توجه به افزایش عوامل خطری مانند فشار خون و دیابت در سراسر جهان، به بیماری هایی که در ارتباط مستقیم با این عوامل وجود دارند، توجه بیشتری می شود.

یکی از شایع ترین بیماری های مرتبط با فشار خون و دیابت، امراض مزمن کلیوی هستند. عملکرد کلیه ها با افزایش سن تضعیف می شود و فشار خون بالا و دیابت این فرآیند را تسریع می کنند.

تحقیقات نشان می دهد که ارتباط مطلوبی بین بیماری های قلبی و عروقی، آلزایمر، دیابت و سرطان و رژیم مدیترانه ای وجود دارد. در ادامه تحقیقات آمده است که این برنامه غذایی از بروز بیماری های مزمن کلیوی نیز جلوگیری می کند.

رژیم مدیترانه ای به طور معمول شامل چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیتريت و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می شود. در رژیم غذایی مدیترانه ای جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد.

نمک، نوشابه های گازدار، استفاده مداوم از قرص های مسکن، عدم تحرک و مصرف دخانیات مهمترین عوامل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. بیماری مزمن کلیه به کاهش تدریجی عملکرد کلیه در طول زمان گفته می شود.

نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه American Society of Nephrology منتشر شده است.