



برای کاهش فشارخون بین ناهار و شام، آب انار بخورید

برگزیده رتبه دوم گروه بالینی بیستمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی گفت: نتیجه مطالعات ما نشان داد که مصرف آب انار تازه در فاصله میان ناهار تا شام فشار خون افراد مبتلا به فشار بالا را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد که این امر در سلامت قلب و عروق نیز بسیار موثر است.

برگزیده رتبه دوم گروه بالینی بیستمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی گفت: نتیجه مطالعات ما نشان داد که مصرف آب انار تازه در فاصله میان ناهار تا شام فشار خون افراد مبتلا به فشار بالا را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد که این امر در سلامت قلب و عروق نیز بسیار موثر است.

دکتر صدیقه عسگری دستجردی در گفت و گو با ایرنا ، در مورد طرح تحقیقاتی خود که در این جشنواره حائز رتبه شده است، توضیح داد: در این پژوهش با عنوان تاثیر آب انار تازه بر روی فشار خون و ریزفاکتورهای جدید بیماری های قلبی عروقی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا نقش مصرف منظم آب انار در کنترل و کاهش فشار خون در این بیماران مورد بررسی قرار گرفته است. وی افزود: این طرح یک کارآزمایی بالینی بود به این صورت که یک گروه شاهد و یک گروه مدل مداخله در این طرح شرکت داده شدند؛ از گروه مدل مداخله خواسته شد به مدت 2 هفته در فاصله بین ناهار و شام 150 میلی لیتر (سی سی) - کمتر از یک لیوان- آب انار تازه مصرف کنند.

عسگری دستجردی ادامه داد: ابتدا فشار خون آنها و فاکتورهای جدید خون مانند فاکتورهای التهابی، عملکرد آنتوتلیوم که فاکتورهای بسیار تخصصی برای بیماری های قلبی عروقی هستند، اندازه گیری شد.

استاد و پژوهشگر پژوهشکده قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: آنالیزها نشان داد که مصرف آب انار به مدت 2 هفته به طور معنی داری فشارخون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش داده و همچنین ریزفاکتورهایی مانند عملکرد آنتوتلیوم را بهبود بخشیده است.

عسگری افزود: حتی داروهای شیمیایی نیز در فاصله دو هفته کمتر می توانند به این صورت در کاهش فشار خون تاثیر داشته باشند. بنابراین می توان گفت مصرف آب انار در درمان و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی در همه افراد موثر است.

بیستمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی با حضور وزیر بهداشت، محمد نهاوندیان رییس دفتر رییس جمهوری و جمعی از محققان کشور روز گذشته در دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد.

در این مراسم 24 محقق، شش مرکز تحقیقاتی و سه دانشگاه در حوزه علوم پزشکی به عنوان نفرات و موسسات برتر در این حوزه معرفی و جوایز علمی جشنواره رازی را به خود اختصاص دادند.