

## **فشار خونی ها زغال اخته بخورند**

مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد که مصرف روزانه زغال اخته به طور قابل توجهی فشار خون بالا را طی هشت هفته پایین می آورد.



سلامت نیوز: مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد که مصرف روزانه زغال اخته به طور قابل توجهی فشار خون بالا را طی هشت هفته پایین می آورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، محققان دانشگاه ایالت فلوریدای آمریکا که این مطالعه را انجام داده اند، می گویند: زغال اخته یک آنتی اکسیدان سرشار از کروم بوده که برای مقابله با فشار خون بالا موثر است.

محققان با مطالعه بر روی ۴۸ زن یائسه مبتلا به فشار خون بالا، متوجه شدند که مصرف روزانه زغال اخته می تواند فشار خون آنها را ظرف هشت هفته به طور قابل توجهی پایین آورد.

محققان در این مطالعه زنان مورد بررسی را به دو گروه تقسیم کردند و به گروه اول روزی ۲۲ گرم پودر زغال اخته منجمد، معادل یک فنجان زغال اخته تازه و به گروه دوم ۲۲ گرم دارونما دادند.

این مطالعه نشان داد که پس از گذشت هشت هفته زنانی که زغال اخته خورده بودند، فشار خون سیستولیک آنها ۵.۱ درصد و فشار خون دیاستولیک آنها ۶.۳ درصد کاهش یافت.

محققان همچنین با اندازه گیری میزان سختی شریان زنانی که هر روز زغال اخته مصرف کرده بودند متوجه بهبود وضعیت سختی شریان ها شدند که افزایش نیتریک اکسید در خون را از دلایل آن ذکر کردند.

اما محققان با بررسی ارقام مربوط به فشار خون و سختی شریان ها گروه دوم که دارونما مصرف کرده بودند متوجه شدند که هیچ تغییری در این ارقام حاصل نشده است.

این اولین بار است که اثر زغال اخته بر عملکرد شریان ها و همچنین در مورد زنان یائسه مورد بررسی قرار گرفته است.

این مطالعه در مجله «Academy of Nutrition and Diet» منتشر شده است.