

سالمندان اسید فولیک مصرف کنند

مطالعات محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می دهد که مکمل های اسید فولیک از بروز بیماری های قلبی عروقی به ویژه در تابستان، در سالمندان جلوگیری می کند.



مطالعات محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می دهد که مکمل های اسید فولیک از بروز بیماری های قلبی عروقی به ویژه در تابستان، در سالمندان، حله گد، م، کند.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از ساینس، زمانی که بدن در معرض حرارت و گرما قرار می گیرد، جریان خون پوست افزایش می یابد و این امر سبب می شود که بدن عرق کند و خنک شود. به مرور زمان و با افزایش سن، بدن این قابلیت را کم و بیش از دست می دهد. زمانی که سالمندان در معرض هوای گرم قرار می گیرند، جریان خون پوست افزایش نمی یابد و گرما باعث می شود که دمای درونی بدن افزایش یابد. افزایش دمای درونی بدن احتمال حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

تحقیقات نشان می دهد که استفاده از مکمل های اسید فولیک در افراد مسن باعث اتساع رگ های خونی و افزایش جریان خون می شود و توان بدن برای تحمل گرما را افزایش می دهد.

اسید فولیک نوعی ویتامین B است. کمبود این ویتامین یکی از مهمترین علل بروز کم خونی به شمار می آید. این مکمل نقش مهمی در ساخت سلول های بدن، به ویژه سلول های قرمز خونی دارد. اسفناج، لوبیا سبز، نخود فرنگی، جگر، قلمه و سیب زمینی سرشار از اسید فولیک هستند.

انجمن بارداری آمریکا مصرف 400 میلی گرم اسید فولیک در روز را در دوران بارداری و پیش از بارداری توصیه کرده است.

نتایج این تحقیقات در نشریه Clinical Science منتشر شده است.