

عصير «الخضراوات الغنية بالنترات» يحمي القلب



إعداد: مصطفى الزعبي

وجد بحث جديد من جامعة إديث كوان الأسترالية، أن تناول كوب واحد من الخضراوات الغنية بالنترات كل يوم، يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وبحثت الدراسة ما إذا كان الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الخضراوات الغنية بالنترات بانتظام، مثل الخضر الورقية والشمندر، يعانون انخفاضاً في ضغط الدم، وما إذا كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بعد سنوات عديدة.

وأجرى الباحثون الدراسة على 50000 شخص، يشاركون في دراسة النظام الغذائي والسرطان والصحة على مدار 23 عاماً. ووجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا الخضراوات الغنية بالنترات انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم بنحو 2.5 ملم زئبقي وخطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تراوح بين 12 و26%.

وقالت د. كاثرين بوندونو من معهد أبحاث التغذية في جامعة إديث كوان: «كان أكبر انخفاض في خطر الإصابة بمرض الشريان المحيطي 26%، وهو نوع من أمراض القلب يتميز بضيق الأوعية الدموية في الساقين، ووجدنا أن الأشخاص لديهم مخاطر أقل للإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب». ووجدت الدراسة أن الكمية المثلى من

الخضار الغنية بالنترات كانت كوباً واحداً في اليوم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024