

محققان می گویند؛ تاثیر مصرف رژیم غذایی گیاهی بر کاهش خطر نارسایی قلبی



طبق نتایج یک مطالعه جدید، با پیروی از یک رژیم غذایی عمدتاً گیاهی سلامت قلب تضمین شده است.

به گزارش اگرو فود نیوز محققان دانشکده آیسان نیویورک در این مطالعه پنج الگوی رژیم غذایی را ارزیابی کردند. آنها دریافتند افرادی که اکثر اوقات رژیم غذایی گیاهی مصرف می کنند در طول چهار سال مطالعه، ۴۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی قرار داشتند.

دکتر «کیلا لارا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پیروی از رژیم غذایی عمدتاً حاوی گیاهان برگدار سبز، میوه، حبوبات، غلات کامل و ماهی و محدود کردن مصرف گوشت های فرآوری شده، چربی های اشباع، چربی های ترانس، کربوهیدرات های تصفیه شده و غذاهای سرشار از قندهای افزودنی یک سبک غذایی سالم برای قلب محسوب شده و بخصوص به پیشگیری از نارسایی قلبی کمک می کند.»

در نارسایی قلبی، قلب قادر به پمپاژ خون کافی برای حفظ حجم کار خود نیست.

این مطالعه شامل بیش از ۱۵,۵۰۰ فرد بزرگسال آمریکایی ۴۵ سال به بالا بود که مبتلا به بیماری قلبی یا نارسای قلبی نبودند.

رژیم غذایی گیاهی در مقابل رژیم های غذایی فست فودی (گوشت قرمز، پاستا، سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای سریع پز)، رژیم های شیرین (دسر، نان، غذاهای صبحانه ای شیرین، شکلات، آب نبات)؛ رژیم های جنوبی (تخم مرغ، غذای سرخ شده، گوشت ها، گوشت فرآوری شده، نوشیدنی های شیرین)؛ و عادات شدید به مصرف الکل و سالاد (سس سالاد، سبزیجات برگدار، گوجه فرنگی، شراب، کره، مشروبات الکلی) در نظر گرفته شده و مقایسه شدند.

نتایج نشان داد چهار رژیم غذایی دیگر با کاهش نارسایی قلبی همراه نبودند.

تحقیقات قبلی نشان داده است که رژیم غذایی می تواند عامل مهمی در تنگ شدن شریان ها باشد که می تواند منجر به حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی شود.