

آب گوجه فرنگی در کاهش خطر حمله قلبی موثر است



تحقیقات نشان می دهد نوشیدن آب گوجه فرنگی بدون نمک می تواند به دفع پیش سازهای حمله قلبی کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از دیلی اکسپرس، حمله قلبی یک فوریت پزشکی جدی است که به موجب آن خون رسانی به قلب به طور ناگهانی مسدود می شود که معمولاً ناشی از تجمع کلسترول است. کلسترول یک ماده مومی است که عروق خونی را مسدود می کند و قلب برای فعالیت به مقدار کافی خون در اختیار ندارد. فشار خون بالا هم می تواند باعث تجمع کلسترول شده و در خطر حمله قلبی نقش داشته باشد.

یافتن راه هایی برای کاهش فشار خون بالا و کلسترول برای جلوگیری از تهدید به حمله قلبی ضروری است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که نوشیدن آب گوجه فرنگی بدون نمک باعث کاهش فشار خون و کلسترول LDL در بزرگسالان ژاپنی در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی شد.

کلسترول LDL نوع مضر کلسترول است که در داخل دیواره عروق خونی جمع می شود.

در این مطالعه، به ۱۸۴ شرکت کننده مرد و ۲۹۷ زن به میزان دلخواه آب گوجه فرنگی بدون نمک در طول یک سال داده شد.

در پایان مطالعه، فشار خون ۹۴ شرکت کننده مبتلا به فشار خون بالا یا فشار خون درمان نشده به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

محققان دریافتند فشارخون سیستولیک (عدد بالایی به هنگام خوانش) از میانگین ۱۴۱.۲ به ۱۳۷.۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) از متوسط ۸۳.۳ به ۸۰.۹ میلی متر جیوه کاهش یافت.

فشار خون ایده آل معمولاً بین ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه و ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته میشود.

همچنین سطح کلسترول LDL در ۱۲۵ شرکت کننده دارای کلسترول بالا از میانگین ۱۵۵.۰ به ۱۴۹.۹ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یافته بود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت