گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۳۴۰
سه شنبه ۱ تیر ۱۴۰۰ ۸:۱۸

خاصیت جالب گوجه برای قلب!

در مطالعه جدید دانشمندان ژاپنی مشخص شده است که آب گوجه فرنگی بدون نمک باعث کاهش فشار خون و کلسترول LDL در بزرگسالان در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی می شود.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، حمله قلبی بیماری ناگهانی است که در اثر خون‌رسانی نامناسب و مسدود شدن رگ ها قلبی ممکن است، رخ دهد.کلسترول یک ماده مومی است که با مسدود کردن عروق خونی و نرسیدن خون به قلب، عملکرد این اندام حیاتی را مختل می‌کند و حمله قلبی شکل می‌گیرد. یکی دیگر از عوامل هم که در حمله قلبی موثر است فشار خون بالاست.
یافتن راه‌هایی برای کاهش فشار خون بالا و کلسترول برای جلوگیری از تهدید به حمله قلبی اهمیت دارد.

در مطالعه جدید دانشمندان ژاپنی مشخص شده است که آب گوجه فرنگی بدون نمک باعث کاهش فشار خون و کلسترول LDL در بزرگسالان در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی می شود.

کلسترول LDL نوعی کلسترول مضر است که در داخل دیواره عروق تجمع می‌کند.دانشمندان ژاپنی ۱۸۴ شرکت کننده مرد و ۲۹۷ زن را با رژیمی غذایی که به میزان دلخواه آب گوجه در آن وجود دارد، به مدت یکسال تحت نظر قرار دادند.
پس از یکسال این دانشمندان مشاهده کردند که فشار خون ۹۴ شرکت کننده مبتلا به فشار خون بالا یا فشار خون درمان نشده به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.
محققان ژاپنی اعلام کردند که 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. به نظر کارشناسان بهداشتی فشار خون مناسب معمولاً بین ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه و ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.
همچنین سطح کلسترول مضر ۱۲۵ شرکت کننده از میانگین ۱۵۵.۰ به ۱۴۹.۹ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یافته بود.