

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 می‌شود.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، حمله قلبی بیماری ناگهانی است که در اثر خون‌رسانی نامناسب و مسدود شدن رگ‌ها 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 می‌شود.

کلسترول LDL نوعی کلسترول مضر است که در داخل دیواره عروق تجمع می‌کند. دانشمندان ژاپنی ۱۸۴ شرکت‌کننده مرد و ۲۹۷ زن را با رژیم 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 شرکت‌کننده 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 میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) از متوسط ۸۳.۳ به ۸۰.۹ میلی‌متر جیوه کاهش یافت. به نظر کارشناسان بهداشتی فشار خون مناسب معمولاً بین ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه و ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. همچنین سطح کلسترول مضر ۱۲۵ شرکت‌کننده از میانگین ۱۵۵.۰ به ۱۴۹.۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کاهش یافته بود.