

# انبه؛ کلسترول زنان را پس از یائسگی کاهش می

دهد

17 خرداد 1404

مطالعه جدید در دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد انبه، فشار خون و کلسترول زنان را پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

مطالعه جدید از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد که مصرف روزانه حدود دو وعده انبه (۳۳۰ گرم یا حدود ۱۰۵ پیمانه) به مدت دو هفته، چند شاخص فشار خون را (در کوتاه مدت) و همچنین کلسترول کلی و کلسترول بد (ال دی ال) ناشتا را در زنان سالم پس از یائسگی به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دوران یائسگی که زنان ممکن است تا ۴۰ درصد از عمرشان را در آن طی کنند، مرحله‌ای از زندگی است که در آن خطر بیماری‌های قلبی به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

کاهش این شاخص‌های خطرزا به این صورت بود که دو ساعت پس از خوردن انبه، فشار خون سیستولیک (عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون) شرکت‌کنندگان در حالت درازکش حدود شش واحد (۶.۳ میلی‌متر جیوه) و فشار خون میانگین شریانی (MAP) نیز ۲.۳ میلی‌متر جیوه کمتر شد.

علاوه بر این، مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲.۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) و کاهش تقریباً ۱۳ واحدی ال دی ال (۱۲.۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) شد.

به گزارش ایندپندنت، دکتر رابرتا هولت، متخصص دانشگاه دیویس و نویسنده همکار این مطالعه می‌گوید: زنان پس از یائسگی با تغییرات متابولیکی خاصی مواجه می‌شوند که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. یافته‌های ما به شناسایی راهکارهای غذایی هدفمند مانند مصرف روزانه انبه تازه برای کمک به این گروه در معرض خطر و حمایت از سلامتی قلب و کاهش احتمالی خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی عروقی هستند و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی شامل میوه‌های تازه مثل انبه، مدت‌هاست که به عنوان راهی موثر برای کاهش این خطرات شناخته شده است. این مطالعه نشان می‌دهد در برخی گروه‌های جمعیتی حتی تغییرات کوتاه مدت مثل مصرف روزانه انبه تازه هم می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تأثیری مشهود داشته باشد.

دکتر هولت می‌گوید برای زنان یائسه و سایر افرادی که نگران سلامتی قلب و سوخت‌وساز بدن خود هستند، انبه راهکاری طبیعی، شیرین و سرشار از مواد مغذی است که هم‌زمان باعث بهبود شاخص‌های

سلامت قلب شود و از مصرف قندهای افزوده نیز جلوگیری می‌کند.