مصرف موز برای سلامت قلب زنان مفید است

2 مرداد 1401

تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن موز غنی از پتاسیم می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد.

هلث دی نیوز نوشت : محققان می‌گویند آووکادو و ماهی قزل آلا نیز از نظر پتاسیم بسیار غنی هستند و به مقابله با اثرات منفی نمک در رژیم غذایی و کاهش فشار خون کمک می‌کنند. سایر غذاهای غنی از پتاسیم شامل انواع سبزیجات، میوه، آجیل، لوبیا، لبنیات و ماهی است.

دکتر «لیفرت ووگت»، سرپرست تیم تحقیق و استاد نفرولوژی بالینی در دانشگاه آمستردام هلند، گفت: «به خوبی مشخص شده است که مصرف نمک زیاد با فشار خون بالا و خطر ابتلاء به سکته‌های قلبی و سکته مغزی همراه است.»

وی گفت: «توصیه های بهداشتی بر محدود کردن میزان دریافت نمک متمرکز است. پتاسیم به بدن کمک می‌کند تا سدیم بیشتری را از طریق ادرار دفع کند. ما دریافتیم پتاسیم رژیم غذایی با بیشترین فواید سلامت در زنان مرتبط است.»

این مطالعه شامل نزدیک به ۲۵ هزار زن و مرد انگلیسی در رده سنی ۴۰ تا ۷۹ سال است که بخشی از یک مطالعه تحقیقاتی بین سالهای ۱۹۹۳ و ۱۹۹۷ بودند. شرکت کنندگان پرسشنامه‌هایی را در مورد عادات سبک زندگی و فشار خون و نمونه ادرارشان تکمیل کردند.

پتاسیم و سدیم ادرار به منظور سنجش میزان مصرف اندازه گیری شد.

محققان دریافتند که با افزایش مصرف پتاسیم در زنان، فشار خون کاهش یافت.

به ازای افزایش هر ۱ گرم پتاسیم روزانه، فشار خون سیستولیک ۲.۴ میلی متر جیوه پایین‌تر برای این زنان بود. هیچ ارتباطی بین پتاسیم و فشار خون در مردان مشاهده نشد.

مرکز مشاوره
حال خوب
دکتر کبری درویش پیشه
بامجوز سازمان نظام روانشناسی ومشاوره ایران
بابیش از ۳۰ سال سابقه مشاوره در دبیرستان های قزوین
مدرس دانشگاه
مولف کتاب های
جامعه شناسی خانواده
روان شناسی رشد
مهارت های ارتباطی و ارتباطات انسانی
مبانی شناخت جامعه وهنر
قزوین خیابان شهید بابایی کوچه ۳۵
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

شرکت کنندگان به مدت ۱۹.۵ سال تحت پیگیری قرار گرفتند. در این مدت، ۵۵ درصد از شرکت کنندگان به دلیل بیماری قلبی در بیمارستان بستری شده یا درگذشتند.

محققان دریافتند افرادی که دارای بالاترین میزان مصرف پتاسیم هستند، ۱۳ درصد با خطر کمتر مشکلات قلبی روبرو بودند.

این مطالعه نشان داد که در مردان ۷ ٪ خطر ابتلاء به مشکلات قلبی و در زنان ۱۱ ٪ کمتر بود.

نتایج حاکی از آن است که پتاسیم به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند، اما زنان بیش از مردان از این مسئله سود می‌برند.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که بزرگسالان روزانه حداقل ۳.۵ گرم پتاسیم و کمتر از ۲ گرم سدیم (۵ گرم نمک) مصرف کنند.

موز ۱۱۰ گرمی ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم دارد. ماهی قزل آلا پخته شده ۱۵۵ گرمی دارای ۷۸۰ میلی گرم پتاسیم است. سیب زمینی ۱۴۰ گرمی ۵۰۰ میلی گرم و ۱ فنجان شیر ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم دارد.