

کاهش خطر بیماری قلبی با رژیم غذایی غنی از پتاسیم

9 شهریور 1404

داده‌های یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم مانند آووکادو، موز و اسفناج، می‌تواند خطر ابتلا، بستری و حتی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

تحقیقات قبلی نشان داده است که حذف نمک از وعده‌های غذایی می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد. کاهش تعداد وعده‌های غذایی که به آنها نمک اضافه می‌کنید یا حذف کامل آن می‌تواند تفاوت زیادی در سلامت قلب شما ایجاد کند.

پتاسیم، میزان نمکی را که بدن شما از جریان خون خارج می‌کند، افزایش می‌دهد. در یک مطالعه، متخصصان تلاش کردند تا بفهمند که آیا پتاسیم بیشتر می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی برای افراد مفید باشد یا خیر.

پروفسور «هنینگ بوندگارد»، استاد بیمارستان دانشگاه کپنهاگ و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: بدن انسان با یک رژیم غذایی غنی از پتاسیم و کم سدیم تکامل یافته است.

وی افزود: پتاسیم برای عملکرد قلب بسیار مهم است و ما از مطالعات مشاهده‌ای می‌دانیم که پتاسیم پایین خطر آریتمی و نارسایی قلبی و مرگ را افزایش می‌دهد. سوال ساده‌ای که در این آزمایش پرسیدیم این بود: آیا با افزایش سطح پتاسیم در بدن به بیماران سودی می‌رسانیم؟

به گزارش گاردین، این آزمایش شامل ۱۲۰۰ بیمار قلبی در دانمارک با دفیبریلاتورهای قلبی قابل کاشت (ICD) بود که به نیمی از آنها توصیه‌های غذایی در مورد چگونگی افزایش سطح پتاسیم داده شد.

نتایج نشان داد که افزایش سطح پتاسیم خون در رژیم غذایی با «کاهش قابل توجه خطر» - ۲۴ درصد - بیماری‌های قلبی، بستری شدن در بیمارستان به دلایل بیماری قلبی یا مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

این نتایج در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا در مادرید، بزرگترین کنفرانس قلب جهان، ارائه شد.