

## السبانخ والجزر وزيت الزيتون تحمي من ارتفاع ضغط الدم



تاريخ الخبر: 0001--11-30

### واشنطن - الإمارات 71

أظهرت دراسة بريطانية حديثة، أن اعتماد نظام غذائي يجمع بين الدهون غير المشبعة، والخضراوات الغنية بالنيترات، من شأنه حماية الانسان من ارتفاع ضغط الدم.

وبحسب دراسة لمركز "كينغز كوليديج" في لندن، نشرت نتائجها في تقرير الأكاديمية الأمريكية للعلوم، في عددها الأخير، أن النظام الغذائي المتوسطي قادر على الحد من ارتفاع ضغط الدم.

ويشمل هذا النظام غالبا دهونا غير مشبعة موجودة في زيت الزيتون والفواكه المغطاة بقشور، إضافة إلى الخضار مثل السبانخ والكرفس والجزر، وكليهما غني بالنيترات غير العضوي والنيتريت، وهما ناتجان عن أكسدة النيتروجين.

وعندما يتم الجمع بين هاتين المجموعتين الغذائييتين، يؤدي التفاعل الكيميائي بين الأحماض الدهنية غير المشبعة مع عناصر النيتروجين الموجودة في هذه الخضراوات إلى تشكل أحماض دهنية "نيتروجينية" تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم.

وقال فيليب ايتون، أستاذ الكيمياء الحيوية لأمراض القلب والأوعية الدموية في معهد "كينغز كوليديج" في لندن والمشرف على الدراسة إن "نتائج بحثنا تدعم الدراسات المنفذة سابقا والتي تظهر أن اعتماد النظام الغذائي المتوسطي مع زيت الزيتون البكر أو الفواكه المغطاة بقشور يمكن أن يحد من احتمال التعرض لمشاكل قلبية وعائية".



UAE71NEWS