

Οι φράουλες και τα μύρτιλλα προστατεύουν τη γυναικεία καρδιά

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα



Μια νέα μελέτη ανακάλυψε ότι οι γυναίκες που καταναλώναν 3 ή περισσότερες μερίδες μύρτιλλα και φράουλες κάθε εβδομάδα για σχεδόν 20 χρόνια μείωσαν σημαντικά τον κίνδυνο να υποστούν καρδιακή προσβολή.

Ο ερευνητής Eric Rimm, του Harvard School of Public Health, στη Βοστώνη, δήλωσε : «τα μύρτιλλα και οι φράουλες μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα σε ό,τι καταναλώνουν οι γυναίκες κάθε εβδομάδα. Αυτή η απλή διατροφική αλλαγή θα μπορούσε να έχει σημαντική επίδραση στις προσπάθειες πρόληψης».

Οι φράουλες και τα μύρτιλλα προστατεύουν τη γυναικεία καρδιά

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

Η καρδιακή προσβολή αποτελεί σημαντική ανησυχία στις γυναίκες και πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο πιθανό να πεθάνουν από αυτή σε σχέση με τους άντρες.

Τα μύρτιλλα και οι φράουλες, που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, που ονομάζονται φλαβονοειδή, μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στις 14/1 στο περιοδικό 'Circulation.'

Άλλες διατροφικές πηγές φλαβονοειδών είναι τα σταφύλια και το κρασί, η μελιτζάνα και άλλα φρούτα και λαχανικά, σύμφωνα με την ΑΗΑ. Ένα ιδιαίτερο είδος φλαβονοειδών που ονομάζονται "ανθοκυανίνες," μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του αίματος, να αντιμετωπίσουν τη συσσώρευση πλάκας και να παρέχουν άλλα οφέλη για την υγεία της καρδιάς, αναφέρουν οι συγγραφείς της μελέτης.

Στην έρευνα συμμετείχαν 93.600 νοσοκόμες, 25 έως 42 ετών, οι οποίες απαντούσαν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τη διατροφή τους κάθε 4 χρόνια, για 18 χρόνια.

Από το δείγμα, σημειώθηκαν μόνο 405 καρδιακές προσβολές. Οι γυναίκες που κατανάλωναν τα περισσότερα μύρτιλλα και φράουλες είχαν 32% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή προσβολή σε σύγκριση με τις γυναίκες που κατανάλωναν μύρτιλλα μια φορά το μήνα ή λιγότερο. Αυτό ίσχυε ακόμα και στις γυναίκες που ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, αλλά δεν έτρωγαν τα συγκεκριμένα δύο φρούτα.

Η έρευνα ήταν παρατήρησης και δεν έδειξε αιτιατή σχέση μεταξύ των δύο αυτών φρούτων και της προστασίας από καρδιακή προσβολή. Η σχέση απλώς παρατηρήθηκε από ερευνητές μετά τον αποκλεισμό άλλων παραγόντων που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην καρδιακή προσβολή.

Πηγή: cbsnews