

## تأثیر رژیم گیاهی بر سلامت قلب

دانشمندان دریافته‌اند که رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات جدید به شواهد به‌دست آمده مهر تاییدی زد که خوردن غذاهای گیاهی بیشتر و مصرف کمتر گوشت حیوانات به قلب و عروقی سالم کمک می‌کند.

مطالعات پیش از این نشان داد که خوردن کمتر محصولات حیوانی نه تنها برای کره زمین بلکه برای سلامتی نیز اهمیت دارد.

مطالعه اخیر دانشمندان نشان داده است که خوردن غذاهای گیاهی، خطر نارسایی قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد، در حالی که محققان در مورد دیگری از تحقیقات دریافته‌اند که این رژیم غذایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز با همان درصد کاهش می‌دهد.

دانشمندان در این تحقیق داده‌های مربوط به ۱۲ هزار و ۱۶۸ فرد میانسال را که در مطالعه خطر تصلب شرایین در جوامع ( ) ثبت‌نام کرده بودند، بررسی کردند. پروژه شرکت کنندگان را به طور بالینی بین سال‌های ۱۹۸۷ و ۲۰۱۶ مورد مطالعه قرار داد.

محققان این مطالعه، افرادی که در خوردن سبزیجات پیشرو هستند و کسانی که به طور نیمه از سبزیجات استفاده می‌کنند را شاخص‌بندی کردند. نتایج نشان داد افرادی که همه غذاهای انتخابی آن‌ها سبزیجات بود شاخص بالاتری دریافت کردند.

دانشمندان اعلام کردند که افراد برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی باید بیشتر سبزیجات، آجیل، غلات سبوس‌دار، میوه، حبوبات مصرف کنند و از موارد مرتبط به حیوانات کمتر بهره ببرند.

مطالعه انجام شده روی این مورد در مجله منتشر شد.

تصلب شرایین یا سختاک سرخرگ‌ها آترواسکلروزیس ( )، نام یک بیماری در رگ‌ها و نوعی آرترواسکلروزیس است که با رسوب لیپید و کلسترول کم‌چگال بر روی دیواره داخلی سرخرگ‌های با قطر متوسط و بزرگ، مشخص می‌گردد. نتیجه این فرایند تشکیل پلاک‌های فیبری-چربی (آتروما) بوده که با افزایش سن رفته رفته ازدیاد می‌یابد و موجب تنگی رگ (استنوزیس) یا دیگر عواقب می‌گردد.

تصلب شرایین یکی از دلایل عمده مرگ و میر در بزرگسالان در جوامع پیشرفته و نیز کشورهای با میزان بالای استرس است، به طوری که برای ایران، بنتهایی سالانه حدود سیصد هزار مرگ قلبی مرتبط دربردارد.

