

دراسة هولندية: شرب كوبين حليب يومياً يخفض ضغط الدم



الخميس 18 سبتمبر 2014 12:09 م

أكد باحثون هولنديون، أن شرب كوبين من الحليب يومياً قد يخفض ضغط الدم، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

تقوم الدراسة التي عرضت في المؤتمر الطبي الأوروبي على تحليل تسع دراسات شملت أكثر من 57000 فرد و15367 من حالات تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

وقال الباحث الرئيسي سابيتا سوداماه، من جامعة فاغينينغين في هولندا، إن الدراسة أثبتت أن شرب كوبين من الحليب يومياً يخفض من خطر ارتفاع ضغط الدم، وتقلل من الإصابة بجلطات القلب.

وأوضح الدكتور سوداماه أن هذه التحليلات تشير إلى أن هناك صلة بين زيادة عدد أكواب الحليب يومياً وانخفاض معدل الإصابة بارتفاع ضغط الدم.