

## الزبيب يساعد على تقليل ضغط الدم



الخميس 29 مارس 2012 12:03 م

يعالج تناول الزبيب وفول الصويا مشاكل ارتفاع ضغط الدم الذي يمثل عامل الخطورة الرئيسي للإصابة بأمراض القلب كما تقول دراستان حديثتان تمت مناقشتهما مؤخراً في مؤتمر موسع عن أمراض القلب بأمريكا

ويساعد مضغ ثلاث حفنات من الزبيب باليوم الأشخاص الذين يعانون زيادة بسيطة في ضغط الدم في التغلب على المشكلة بعد عدة أسابيع، وذلك كما ذكرت الدراسة التي اعتمدت على تجربة سريرية يعتقد أنها أول محاولة حقيقية لقياس فائدة الزبيب (العنب المجفف) على ضغط الدم

وقد تضمنت التجربة 46 شخصا يعانون مشكلة تعرف بما قبل زيادة ضغط الدم المرتفع

وهذا يعني أن مقياس الضغط لديهم يتراوح بين 80/120 إلى 89/139 أو أعلى قليلاً من الطبيعي مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا البسكويت والمقرمشات بين الوجبات، فظهر أن المجموعة التي اعتمدت على الزبيب سجلت انخفاضا هاما تراوح بين 10.2 إلى 7% من درجات ضغط الدم الانقباضي خلال فترة الدراسة التي امتدت لـ 12 أسبوعا .

ولا يعلم العلماء على وجه اليقين سبب هذا التأثير الإيجابي للزبيب، وإن كانوا يرجحون أن ذلك يعود إلى ارتفاع مستوى البوتاسيوم في العنب المجفف

ومن المعروف أن الزبيب غني بالبوتاسيوم المعروف بتأثيره على ضغط الدم

كما أنه يمثل مصدرا جيدا للألياف الطعام المضادة للأكسدة التي قد تحول بشكل إيجابي الكيمائية الحيوية للأوعية الدموية يجعلها أقل تصلباً الأمر الذي يساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع، "وذلك كما قال كاتب الدراسة هارولد بايز المدير الطبي لمركز Louisville للبحوث الأيضية والتصلب العصيدي

ويوجد في كل حفنة من الزبيب ما يقرب من غرام من الألياف، و212 مليغرام من البوتاسيوم غالباً ما يوصي بالزبيب كمكون رئيسي للنظام الغذائي الغني بالألياف وقليل الدهون لتقليل ضغط الدم المرتفع