

للنساء ☐☐☐ عليك بهذا النوع تحديداً من الخضار!



الأحد 8 أبريل 2018 10:04 م

تجمع كافة الدراسات الطبية على أهمية الخضار لجسم الإنسان، إلا أنه ترتدي طابعاً أهم بالنسبة للنساء تحديداً على ما يبدو ☐

فقد أشارت دراسة أسترالية إلى أن النساء المسنات اللواتي يتناولن المزيد من الخضار ربما يكن أقل عرضة للإصابة بتصلب الشرايين ☐

وفحص الباحثون بيانات 954 امرأة في سن السبعين أو أكثر ☐

واستخدموا الموجات فوق الصوتية لفحص سمك جدران الشريان السباتي في الرقبة ومدى تراكم الترسبات عليها ☐ وترتبط الجدران الأقل سمكا والتراكم الأقل للترسبات بانخفاض احتمال الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية ☐

ووجد الباحثون أنه مقارنة بنساء يتناولن أقل من حصتين من الخضراوات يوميا كانت جدران الشريان السباتي لدى نساء يتناولن ثلاث حصص من الخضار على الأقل يوميا أقل سمكا بنسبة خمسة في المئة أو نحو 0.036 ملليمتر ☐

الأكثر فائدة

كما وجد الباحثون أن كل زيادة بمقدار عشرة غرامات يوميا في تناول الخضار التي تنتمي للعائلة الكرنبية مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف (الكرنب) ترتبط بانخفاض بنسبة 0.8 في المئة في سمك جدران الشرايين ☐

وقالت لورين بليكنهورست التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في التغذية بجامعة ويسترن استراليا في كرولي "كان أمرا مثيرا أن نكتشف أن تناول الخضار من العائلة الكرنبية يبدو الأكثر فائدة".

وتابعت في رسالة بالبريد الإلكتروني "مع ذلك لا يقلل من أهمية الأنواع الأخرى من الخضراوات ☐☐ كما تعرفون فإن الإكثار من تناول الخضار بأنواعها مهم للحفاظ على صحة جيدة". وأضافت "تخلص دراستنا إلى أن استهلاك حصتين من خضار العائلة الكرنبية بين الكمية الموصى بها من الخضار قد يساعد في تحسين الفوائد الصحية للشرايين".

وأرجعت بليكنهورست السبب إلى أن تناول الخضار يُشعر بالشبع، وبالتالي يقلل تناول الفرد للوجبات السريعة التي يمكن أن تضر الشرايين ☐