

Ăn nho thối ng xuyên phòng đốm c bnh cao huyết áp

Tác Giả: Anh Vũ

Thứ Năm, 14 Tháng 6 Năm 2012 11:48

Đốm c ăn gì và kiêng ăn gì vñ luôn là câu hỏi của nhng ngñi đã hoñ c sñ p mñ c bñ nh cao huyết áp mñi khi đi khám bác sĩ.



□ Các nhà nghiên cứu Mñ đã có câu trả ñi đñ n gñ n cho hñ là nên ăn nho mñi ngày đñ gñ m huyết áp.

□

Theo mñt nghiên cứu lâm sàng đốm c công bố trong hñi nghñ tim mñch hàng năm tñ chñ c tñi Chicago hñi tháng 03/2012, ăn nho thối ng xuyên mñi ngày sñ giúp chñ ng tăng huyết áp đñi vñi nhñ ng ngñi mñ c bñ nh cao huyết áp.

Ăn nho thối ng xuyên phòng đốm c bnh cao huyết áp

Tác Giả: Anh Vũ

Thứ Năm, 14 Tháng 6 Năm 2012 11:48

Nghiên cứu trên kết luận chứng tỏ đốm vôi nhong ngấm i trong tình trạng tim mạch bnh cao huyết áp (tức chứng đo khoong huyết áp tâm thu 120 -139 mm Hg trên huyết áp tâm trương 80 -90 mm Hg) thì mỗi ngày ăn nho ba lần có thể giúp làm giảm chứng đo huyết áp xuống một cách rõ rệt.

Nho vốn đốm c biết đốm là một trong những loại quả b đốm ng cho tim mạch, những các tác giả của nghiên cứu nói trên cho biết, đây là nghiên cứu đốm u tiên đốm c theo dõi một cách khoa học và đã chứng minh đốm c hiều quả làm giảm huyết áp của nho.

Nghiên cứu này do một hiệp hội khuyến khích tiêu dùng nho h tr, đã đốm c trình bày tại hội nghị hàng năm mang tên American College of Cardiology, một trong những diễn đàn lớn nhất thế giới về bnh tim mạch tại Chicago.

Tác giả chính của nghiên cứu, bác sĩ Harold Bays, giám đốc Trung tâm nghiên cứu Louisville (Kentucky) cho biết : « Nghiên cứu của chúng tôi chứng tỏ rằng nếu bạn đốm c l của chứng giảm việc ăn nho hay bánh quy chocolat, thì bạn nên chứng nho, ít ra thì nó cũng giúp bạn h huyết áp ».

Cùng với nhóm của mình, bác sĩ Harold Bays đã thử nghiệm hiều quả của nho bng cách theo dõi so sánh một nhóm 46 người gmm nam giới và phụ nữ có chứng đo huyết áp cao h bình thường, có thể gọi là những người tình trạng tim mạch bnh cao huyết áp. Số người này đốm c chia làm hai nhóm, một nhóm ăn nho thối ng xuyên và một nhóm có thói quen dùng bả ăn nh không dính đáng gì đốm rau quả nào.

Kết quả sau 8 tuần theo dõi cho thấy, huyết áp của những cá nhân trong nhóm ăn nho thối ng xuyên đã giảm đốm c rõ rệt từ 6 đốm 10 mm Hg.

Các nhà khoa học của nghiên cứu này không xác đốm nh đốm c các thành phần có trong nho đã tác đốm ng ra sao lên áp lực đốm ng mạch, những cho biết, đây là loại quả r t giàu kali, s i x và các nguyên tố chng l i quá trình oxy hóa nh polyphénol và a-xít phenolique.

Bác sĩ Bay khẳng đốm nh, chính nguyên tố vi lốm ng kali góp phần làm giảm huyết áp.

Ăn nho th ng xuyên phòng đ c b nh cao huyết áp

T c Gi : Anh V 

Th ; N m, 14 Th ng 6 N m 2012 11:48

Tuy nhiên,  ng cũng nh n m nh là c n ph i tiến hành các th  nghi m lâm sàng r ng h n đ  c  th  kh ng đ nh các k t quả của nghiên cứu.

Đ ng th i  ng cho biết r t muốn dùng các ph ng pháp khoa học đ  đánh giá đ c tính ch a và phòng b nh của các s n phẩm c  trong thiên nhiên.