

## آب گوجه فرنگی ریسک بیماری های قلبی را کاهش می دهد

محققان دریافته اند نوشیدن آب گوجه فرنگی بدون نمک می تواند میزان فشارخون و کلسترول را در افراد در معرض ریسک بالا بیماری قلبی-عروقی کاهش دهد.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، در این مطالعه محققان دانشگاه توکیو ژاپن حدود ۵۰۰ شرکت کننده را مورد بررسی قرار دادند.

آنها دریافتند ۹۴ نفر از افرادی که آب گوجه فرنگی بدون نمک مصرف کرده بودند شاهد کاهش قابل توجه میزان فشارخون شان بودند.

آنها مشاهد کردند بعد از مصرف آب گوجه فرنگی، فشارخون سیستولیک (عدد بالا) از ۱۴۱.۲ به ۱۳۰.۷ و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) از ۸۳.۳ به ۸۰.۹ کاهش یافت.

همچنین نتایج نشان داد میزان کلسترول بد در ۱۲۵ شرکت کننده از میانگین ۱۵۵ به ۱۴۹.۹ / کاهش یافت.

به گفته محققان، این تاثیرات سودمند در بین زنان و مردان و برای گروه های سنی مختلف یکسان بود.