

مصرف روزانه بلوبری ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد

محققان پی بردند مصرف روزانه ۱۵۰ گرم بلوبری به کاهش ریسک بیماری قلبی-عروقی کمک می کند.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، محققان دانشگاه ایست آنجلیا انگلستان در تحقیقی به بررسی تاثیرات مصرف روزانه بلوبری در ۱۳۸ فرد چاق و دارای اضافه وزن مبتلا به سندروم متابولیک پرداختند. این افراد در رده سنی ۵۰ تا ۷۵ سال قرار داشتند.

«آدین کاسیدی» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مطالعات قبلی نشان داده اند که افرادی که به طور مرتب بلوبری مصرف می کنند، با کاهش ریسک ابتلا به مشکلاتی نظیر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی مواجه هستند.

وی در ادامه می افزاید: بلوبری حاوی مقادیر بالا ترکیبات طبیعی موسوم به آنتوسیانین ها است، فلاونوئیدهای که مسئول رنگ قرمز و آبی در میوه ها هستند.

تیم تحقیق دریافت مصرف روزانه ۱۵۰ گرم بلوبری ریسک بیماری قلبی عروقی را بین ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

به گفته محققان، پیام ساده و قابل توجه این تحقیق این است که مصرف روزانه یک فنجان بلوبری (۱۵۰ گرم) موجب بهبود سلامت قلب و عروق می شود.

محققان همچنین دریافتند مصرف روزانه نصف فنجان بلوبری (۷۵ گرم) دارای چنین فایده ای نبود.