5 Σεπτεμβρίου 2014

Δείτε ποια τρόφιμα μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα

/ Επ



Η καθημερινή κατανάλωση πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με μικρότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία και ειδικότερα από καρδιαγγειακά νοσήματα, ενώ υψηλότερη κατανάλωση δε φαίνεται να έχει επιπλέον όφελος, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal.

Για τους σκοπούς της μελέτης οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 16 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 833.234 εθελοντές. Η υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βρέθηκε να σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία και ειδικότερα από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι ο κίνδυνος θανάτου από οποιαδήποτε αιτία μειώνεται κατά μέσο όρο κατά 5% για κάθε επιπλέον μερίδα φρούτων και λαχανικών που καταναλώνεται καθημερινά, ενώ η αντίστοιχη μείωση για τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα είναι 4%. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι ο κίνδυνος δε μειώνεται περαιτέρω όταν καταναλώνονται περισσότερες από πέντε μερίδες καθημερινά.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, πέραν από τις συστάσεις για επαρκή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, θα πρέπει επίσης να δίνεται έμφαση στις αρνητικές επιπτώσεις που έχουν η παχυσαρκία, η σωματική αδράνεια, το κάπνισμα και η

υψηλή κατανάλωση αλκοόλ. Επιπλέον, αναφέρουν πως τα ευρήματα της μελέτης στηρίζουν περαιτέρω τις τρέχουσες συστάσεις που προτείνουν αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών για βέλτίωση της υγείας και μακροζωία.

Πηγή: neadiatrofis.gr