24 Σεπτεμβρίου 2014

Τροφές πλούσιες σε κάλιο προστατεύουν από εγκεφαλικά επεισόδια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα εγκεφαλικά επεισόδια αποτελούν σήμερα μια από τις πιο συχνές κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως.

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας οι γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση φάνηκε να επωφελούνται από την κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε κάλιο, ένα συστατικό που σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 90.137 γυναίκες ηλικίας 50-79 ετών. Η μέση ημερήσια πρόσληψη καλίου ήταν 2,61 mg την ημέρα και οι γυναίκες που κατανάλωναν, μεγαλύτερες ποσότητες καλίου (πάνω από 3,19 mg την μέρα) είχαν 16% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν την προστατευτική δράση του καλίου και τονίζουν, σύμφωνα με τους ερευνητές, την ανάγκη για ενίσχυση της κατανάλωσης τροφίμων πλούσια σε κάλιο από τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Τρόφιμα πλούσια σε κάλιο είναι η μπανάνα , τα εσπεριδοειδή , οι πατάτες κ.α.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη
Επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr