29 Νοεμβρίου 2014

Μια αγαπημένη συνήθεια στο φαγητό μηδενίζει τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια!

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γλασκόβης αποκαλύπτουν ότι δύο πολύ γνωστά και αγαπημένα «συστατικά» της μεσογειακής διατροφής μας προσφέρουν αποδεδειγμένη προστασία από τις καρδιαγγειακές νόσους.
Φυσικά, δεν πρόκειται για την πρώτη έρευνα που επιβεβαιώνει τα οφέλη για την υγείας μας της μεσογειακής διατροφής.

Όπως προκύπτει, λοιπόν, δεν θα πρέπει στο μέλλον να έχετε τύψεις που συνηθίζετε να βουτάτε το ψωμί στο λάδι.

Στο πλαίσιο της έρευνας, οι επιστήμονες πρόσθεσαν περίπου 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στην καθημερινή διατροφή υγιών ενηλίκων, ποσότητα όμοια με αυτήν που χρησιμοποιούμε σε μια σαλάτα ή με αυτήν που «μαζεύουμε» με το ψωμί μας κατά τη διάρκεια ενός γεύματος.

Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, οι δείκτες υγείας που συσχετίζονται με την καρδιακή προσβολή βελτιώθηκαν σε μόλις 6 εβδομάδες.

«Αν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τα πρώιμα αυτά σημάδια των ασθενειών,

μπορούμε να τις αντιμετωπίζουμε προτού αποτελέσουν προβλήματα που χρήζουν ιατρικής παρέμβασης», εξηγεί ο δρ. Bill Mullen από το Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών και Ιατρικών Επιστημών.

«Αν οι Βρετανοί αντικαθιστούσαν μέρος του λίπους που προσλαμβάνουν καθημερινά με ελαιόλαδο, αυτό θα μπορούσε να έχει ακόμα μεγαλύτερο αποτέλεσμα στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων», τονίζει η δρ. Emilie Combet, από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Γλασκόβης.
Πηγή: onmed.gr