

Πώς τα φρούτα γίνονται ασπίδα κατά του εγκεφαλικού, του εμφράγματος και του πρόωρου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[fruta708_0](#) **ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

Οι άνθρωποι που τρώνε φρέσκα φρούτα καθημερινά ή έστω τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα ή εγκεφαλικό και να πεθάνουν πρόωρα, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη βρετανο-κινεζική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Τμήματος Υγείας του Πληθυσμού του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης και της Κινεζικής Ακαδημίας Ιατρικών Επιστημών, με επικεφαλής τον καθηγητή Ζενκμίνγκ Τσεν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "New England Journal of Medicine", ανέλυσαν επί επτά χρόνια στοιχεία για περίπου 500.000 άτομα, που δεν είχαν ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου στην αρχή της μελέτης.

Η έρευνα έδειξε ότι όσοι έτρωγαν τα περισσότερα φρούτα (κυρίως μήλα και πορτοκάλια), είχαν την μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν πρόωρα. Μια μερίδα 100 γραμμαρίων φρούτων τη μέρα συσχετιζόταν με περίπου κατά το ένα τρίτο μικρότερη καρδιαγγειακή θνησιμότητα, τόσο μεταξύ των ανδρών, όσο και των γυναικών.

Τα φρούτα είναι πλούσια πηγή καλίου, ινών, αντιοξειδωτικών και άλλων βιοδραστικών συστατικών, ενώ περιέχουν λίγα λίπη και αλάτι, καθώς και σχετικά λίγες θερμίδες. Η μελέτη έδειξε ότι όσοι έτρωγαν περισσότερα φρούτα, είχαν υψηλότερο μέσο μορφωτικό επίπεδο, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και λιγότερο σάκχαρο στο αίμα, ενώ ήσαν σε μικρότερο ποσοστό καπνιστές.

Πηγή: iefimerida.gr

-