ویتامینی برای کاهش خطر پرفشاری خون

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۰۶



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از سلامت نیوز، نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف مداوم یک نوع ویتامین "ب" می‌تواند بروز پرفشاری خون را کاهش دهد.

کولین جزئی از ویتامین‌های گروه ب (ویتامین ب ۴) است که برای متابولیسم چربی، رشد سالم مغز، حرکت ماهیچه‌ها، سیستم عصبی و سوخت و ساز انسان لازم است. کمبود این ماده در بدن میتواند موجب تجمع چربی اضافی در کبد شود.

تاکنون مطالعات زیادی به بررسی ارتباط بین دریافت غذایی کولین و بتائین (یک متابولیت کولین) با خطر پرفشاری خون نپرداخته است.

بنا بر اعلام روابط عمومی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، اخیرا مطالعه ای به منظور ارزیابی ارتباط بین دریافت غذایی کولین و بتائین و خطر بروز پرفشاری خون در افراد بزرگسال طراحی و اجرا شده است.

به گفته دکتر پروین میرمیران، رئیس مرکز تحقیقات تغذیه در بیماری‌های غدد درون ریز، یافته‌های این مطالعه که در بستر مطالعه قند و لیپید تهران انجام شده بود، نشان دادند که در طول بیش از 7 سال پیگیری به ازای هر 100 میلی گرم افزایش در مصرف کولین خطر بروز پرفشاری خون 16 درصد کاهش می‌یابد.

این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: این ارتباط در افراد جوانتر و مردان قویتر است و این گروه بهره بیشتری از مصرف کولین می‌برند.

این ماده مغذی که ترکیبی ارگانیک و محلول در آب است، به مقدار زیاد در غذاهای حیوانی نظیر جگر، تخم مرغ، ماهی سالمون و نیز برخی منابع گیاهی مانند گل کلم، بروکلی، روغن سویا و بادام زمینی موجود است.