بحث علمي جديد يشجع مرضى ضغط الدم على تناول الزبادي

خلصت دراسة علمية جديدة، إلى أن تناول الزبادي بصورة يومية يساعد مرضى ضغط الدم في التحكم به، ووضعه تحت السيطرة.

وأعد الدراسة باحثون في جامعة جنوب أستراليا وجامعة مين الأميركية ونشروها في دورية (International Dairy Journal).

وسعى الباحثون إلى تسليط الضوء على العلاقة بين تناول الزبادي وضغط الدم وعوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويعاني أكثر من مليار شخص من مرض ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يعرضهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية والدموية، وهو السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم أبرز العوامل المؤدية لأمراض القلب والأوعية والدموية، لذلك من الضروري إيجاد وسائل تساعد المرضى في التحكم به.

وتقول الباحثة المشاركة في الدراسة ألكسندرا واد إن "منتجات الألبان، وخاصة الزبادي، يمكن أن تكون قادرة على خفض ضغط الدم، وذلك لأن هذه المنتجات تحتوي على عناصر غذائية مثل الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم، وكلها تشارك في تنظيم ضغط الدم".

وتضيف: "الزبادي مثير للاهتمام بشكل خاص لأنه يحتوي أيضا على بكتيريا تعزز إفراز البروتينات التي تخفّض ضغط الدم".

واعتبرت أن الدراسة قدمت دليلا جديدا على ارتباط تناول الزبادي بالقدرة على التحكم بضغط الدم. وكان مجتمع الدراسة يتكون من 915 شخصا، وسعى الباحثون إلى معرفة مستوى استهلاك الزبادي من طرف هؤلاء المشاركين.

وجرى تعريف ضغط الدم في الدراسة على أن أكثر أو يساوي 140/90 مم زئبق، بينما الضغط الطبيعي أقل من 120/80 مم زئبق.

ووجدت الدراسة أن الذين واظبوا على تناول الزبادي يوميا كانوا أقل عرضة للإصابة بضغط الدم.