دراسة: تناول الفراولة يقي الانسان من مخاطر ارتفاع ضغط الدم

توصل باحثون من جامعة سان دييغو الأميركية إلى أن "الفراولة لها فائدة صحية مذهلة مرتبطة بخفض مخاطر ارتفاع ضغط الدم"

وشارك في البحث "35" شخصا تتراوح أعمارهم بين 66 و 78 عاما، حيث تم إعطاؤهم 26 غراما من مسحوق الفراولة المجفف.

وبعد 8 أسابيع، وجد الباحثون أن "أولئك الذين تناولوا الفراولة انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم بنسبة 3.6 بالمئة".

وتعليقًا على النتائج، قالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، شيرين هوشماند:
"أظهرت الأبحاث المنشورة سابقا بعض الفوائد الممتازة للفراولة على صحة القلب، لذلك يعد بحثنا رائعا لتأكيد بعض هذه النتائج".

وتوضح الدراسة أن تناول الفراولة قد يعزز الوظيفة الإدراكية ويقلل عوامل الخطر القلبية الوعائية مثل ارتفاع ضغط الدم.

وتغيير بسيط في النظام الغذائي، مثل إضافة الفراولة إلى النظام الغذائي اليومي، قد يحسن هذه النتائج لدى كبار السن.

ووجدت الأبحاث السابقة أن الاستهلاك المنتظم للفراولة يمكن أن يحمي الدماغ أيضا من الخرف عن طريق تقليل الالتهاب.