

ĂN NHIỀU HOA QUẢ GIẢM NGUY CƠ PHÌNH MẠCH

Một nghiên cứu lớn, kéo dài cho thấy ăn nhiều hoa quả có thể giảm nguy cơ bị phình động mạch chủ bụng nguy hiểm.

Ảnh: premium-gourmet.com

Trong nghiên cứu này, các tác giả đã phân tích dữ liệu từ hơn 80.000 người, tuổi từ 46 đến 84, ở Thụy Điển được theo dõi trong 13 năm. Trong thời gian này, gần 1.100 người trong số đó bị phình động mạch chủ bụng, gồm 222 người bị vỡ phình mạch.

Nhóm nghiên cứu thấy rằng những người ăn 2 phần hoa quả/ngày (không tính nước ép) giảm 25% nguy cơ bị phình động mạch chủ bụng và giảm 43% nguy cơ bị vỡ chỗ phình so với những người ăn chưa đầy 1 phần hoa quả/ngày.

Những người ăn 2 phần hoa quả/ngày cũng giảm được 31% nguy cơ bị phình động mạch chủ bụng và giảm 39% nguy cơ bị vỡ chỗ phình so với những người không ăn hoa quả.

Nhóm nghiên cứu nói nồng độ cao các chất chống ôxy hóa trong hoa quả có thể bảo vệ chống phình động mạch chủ bụng bằng cách giảm viêm.

Nghiên cứu được đăng trên tạp chí Circulation.