

Ενα μήλο την ημέρα προλαμβάνει χιλιάδες θανάτους από εμφράγματα και εγκεφαλικό

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι φρούτα όπως τα μήλα φαίνεται να ωφελούν την καρδιαγγειακή υγεία σχεδόν όσο και «θαυματουργά» φάρμακα όπως οι στατίνες που ρίχνουν την υψηλή χοληστερόλη.

Αν κάθε άνθρωπος πάνω από την ηλικία των 50 ετών έτρωγε ένα μήλο την ημέρα, χιλιάδες πρόωροι θάνατοι από έμφραγμα και εγκεφαλικό θα μπορούσαν να αποφευχθούν κάθε χρόνο, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, που έρχεται να δικαιώσει το γνωστό ρητό «ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα».

Οι ερευνητές είπαν ότι φρούτα όπως τα μήλα φαίνεται να ωφελούν την καρδιαγγειακή υγεία σχεδόν όσο και «θαυματουργά» φάρμακα όπως οι στατίνες που ρίχνουν την υψηλή χοληστερόλη. Οι επιστήμονες διευκρίνισαν ότι, πέρα από τα μήλα, παρόμοια οφέλη έχουν πολλά άλλα φρούτα, αρκεί κανείς να τα τρώει καθημερινά.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Άνταμ Μπριγκς του πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «British Medical Journal», σύμφωνα με το BBC, έκαναν τις εκτιμήσεις τους με βάση υπολογιστικά μοντέλα και όχι άμεση επιστημονική έρευνα σε δείγμα του πληθυσμού.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς τους, αν οι ενήλικοι όλων των ηλικιών έτρωγαν μια έξτρα μερίδα φρούτων ή λαχανικών κάθε μέρα, σε μια χώρα όπως η Βρετανία, θα ήταν δυνατό να αποφευχθούν έως 11.000 θάνατοι καρδιαγγειακής αιτιολογίας ετησίως. Ενώ αν τη συνήθεια αυτή είχαν όλα οι άνθρωποι πάνω από τα 50 τους, τότε το «κέρδος» θα ήταν περίπου 8.500 λιγότεροι πρόωροι θάνατοι (αντίστοιχα οι στατίνες θα έσωζαν περίπου 9.400 ζωές).

Οι ειδικοί συστήνουν τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών τη μέρα, κάτι που όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τηρούν. Ενδεικτικά, ένα μήλο περιέχει κατά προσέγγιση μηδενική ποσότητα αλατιού και χοληστερόλης, μόλις 0,09 γραμμάρια λίπους και 1,39 γραμμάρια φυτικών ινών.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ημερομηνία : 18/12/13

Copyright: <http://www.kathimerini.gr>

Κλείσιμο