

Kiwi może pomóc w obniżeniu ciśnienia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, listopad 2011 23:00

Rafał Rudka

Odśłony: 2794

Bogate w przeciwutleniacze oraz witaminę C i E owoce kiwi pomagają obniżyć wysokie ciśnienie, które jest jednym z głównych czynników chorób serca - wynika z badań zaprezentowanych podczas zjazdu Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego w Orlando.

Podczas ośmiotygodniowej analizy, prowadzonej przez norweskich naukowców ze Szpitala Uniwersyteckiego w Oslo, zaobserwowano spadek ciśnienia w grupie, która do swojej diety włączyła trzy owoce kiwi dziennie. W badaniach wzięło udział 118 osób z podwyższonym ciśnieniem, których wiek wynosił średnio 55 lat.

Jak podają autorzy badań, w grupie spożywającej trzy owoce kiwi dziennie monitorowane przez 24 godziny ciśnienie skurczowe było średnio o 3,6 mmHg niższe niż w przypadku osób, które do jadłospisu włączyły jedno jabłko dziennie. W pierwszej grupie niższe było także ciśnienie rozkurczowe, jednak w tym wypadku nie stwierdzono wyraźnego związku ze spożywaniem kiwi.

Owoce kiwi znane są ze swych ponadprzeciętnych walorów odżywczych, co sprawia, że cieszą się dużym zainteresowaniem naukowców. Badania wskazują, że regularne spożywanie tych zielonych owoców może zredukować ryzyko nowotworów, zakrzepicy czy udaru.

Obecnie norweski zespół planuje przeprowadzenie szerszej zakrojonych badań, by potwierdzić wyniki swojej analizy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl/ekonews.com.pl