

กินผลสตรอเบอร์รี่ประจำวัน ป้องกันโรค หัวใจและหลอดเลือด

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

กินผลสตรอเบอร์รี่ประจำวัน ป้องกันโรค หัวใจและหลอดเลือด



มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดชื่อดังของสหรัฐฯ ศึกษาพบว่า หากบริโภคผลสตรอเบอร์รี่เป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้



รายงานผลการศึกษาในวารสารวิชาการ “คณะโภชนาการ” กล่าวว่า ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่กินผลไม้มากๆ จะไม่ค่อยพบโปรตีนซี-รีแอคทีฟในเลือดเท่าใดนัก โปรตีนชนิดนี้เป็นเครื่องแสดงของการเกิดการอักเสบขึ้นตามหลอดเลือด นายโฮเวิร์ด เซสโซ หัวหน้าคณะศึกษา แจ้งว่า ได้ศึกษาจากข้อมูลการศึกษาสุขภาพสตรี เกี่ยวพันกับสตรี 27,000 คน โดยเปรียบเทียบผลของการกินอาทิตย์ละ 2-3 หน กับผู้ที่ไม่เคยกินเลย พบว่าผู้ที่กินประจำจะมีระดับโปรตีนต่ำกว่าถึงร้อยละ 14

นักวิทยาศาสตร์มีความวิตกกังวลอยู่กับระดับซี-โปรตีนในเลือดสูงว่า เพราะมันเป็นเครื่องแสดงถึงความเสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจและอัมพาตคอนข้างสูง.

กินผลสตรอเบอร์รี่ประจำวัน ป้องกันโรค หัวใจและหลอดเลือด



มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดชื่อดังของสหรัฐฯ ศึกษาพบว่า หากบริโภคผลสตรอเบอร์รี่เป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้



รายงานผลการศึกษาในวารสารวิชาการ “คณะโภชนาการ” กล่าวว่า ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่กินผลไม้มากๆ จะไม่ค่อยพบโปรตีนซี-รีแอคทีฟในเลือดเท่าใดนัก โปรตีนชนิดนี้เป็นเครื่องแสดงของการเกิดการอักเสบขึ้นตามหลอดเลือด นายโฮเวิร์ด เซสโซ หัวหน้าคณะศึกษา แจ้งว่า ได้ศึกษาจากข้อมูลการศึกษาสุขภาพสตรี เกี่ยวพันกับสตรี 27,000 คน โดยเปรียบเทียบผลของการกินอาทิตย์ละ 2-3 หน กับผู้ที่ไม่เคยกินเลย พบว่าผู้ที่กินประจำจะมีระดับโปรตีนต่ำกว่าถึงร้อยละ 14

นักวิทยาศาสตร์มีความวิตกกังวลอยู่กับระดับซี-โปรตีนในเลือดสูงว่า เพราะมันเป็นเครื่องแสดงถึงความเสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจและอัมพาตคอนข้างสูง.