



Φραγμα τις γυναίκες

Ο κίνδυνος να πάθει μια

γυναίκα καρδιακή προσβολή μειώνεται κατά το ένα τρίτο τρώγοντας τακτικά βατόμουρα και φράουλες. Αυτά είναι τα αποτελέσματα μελέτης η οποία διήρκησε 18 χρόνια και συμμετείχαν 94.000 νέες και μεσήλικες γυναίκες.

Οι γυναίκες που κατανάλωσαν *τρεις τουλάχιστον μερίδες βατόμουρα και φράουλες την εβδομάδα* (μια μερίδα ισούται περίπου με ένα φλιτζάνι), έδειξαν 32 τοις εκατό μειωμένο κίνδυνο να υποστούν καρδιακή προσβολή, σε σύγκριση με τις γυναίκες που έτρωγαν τα ίδια φρούτα μία φορά το μήνα ή λιγότερο. Αυτό ίσχυε ακόμα και μεταξύ των γυναικών που ακολούθησαν δίαιτα πλούσια σε άλλα φρούτα και λαχανικά.

Οι ανθοκυανίνες και η ευεργετική τους δράση



Τα βατόμουρα και οι φράουλες περιέχουν υψηλά επίπεδα ουσιών που ονομάζονται **ανθοκυανίνες**, οι οποίες διαστέλλουν τις αρτηρίες εμποδίζοντας τον σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας, που συμβάλλει στην πρόκληση εμφράγματος. Οι ανθοκυανίνες βρίσκονται σε αφθονία σε κόκκινα και μπλε φρούτα και λαχανικά, όπως στα κεράσια, σταφύλια, μελιτζάνες, μαύρες σταφίδες, δαμάσκηνα.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως, τα οφέλη στις γυναίκες που ακολούθησαν την συγκεκριμένη δίαιτα παρέμειναν, ανεξάρτητα από την προχωρημένη ηλικία των συμμετεχόντων, εάν είχαν ήδη υψηλή αρτηριακή πίεση, το οικογενειακό ιστορικό ή τον δείκτη μάζας σώματος, την άσκηση και το αν κάπνιζαν ή όχι, εάν κατανάλωναν και σε τι ποσότητες καφέ ή αλκοόλ.

Σύμφωνα πάντως με τους επιστήμονες αν και η έρευνα συμπεριέλαβε μόνο γυναίκες, **είναι πολύ πιθανό και οι άντρες να ωφελούνται εξίσου ακολουθώντας την συγκεκριμένη διατροφή.**

Πηγές: - Aedin Cassidy, Ph.D., head, department of nutrition, Norwich Medical School, University of East Anglia, England - Suzanne Steinbaum, D.O., preventive cardiologist, Lenox Hill Hospital, New York City

- Dana Greene, M.S., R.D., nutritionist, Boston - Jan. 14, 2013, *Circulation* online - doctorschannel.gr