

Έχετε πάθει έμφραγμα; Φάτε μπανάνες και άλλες



Οι

άνθρωποι που έχουν ήδη πάθει έμφραγμα, πρέπει να τρώνε τροφές με άφθονες φυτικές ίνες, γιατί αυτή η διατροφή βοηθά σημαντικά στην αποκατάσταση της υγείας τους και απομακρύνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Τμήματος Επιδημιολογίας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «British Medical Journal», σύμφωνα με το BBC, ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 4.000 άνδρες και γυναίκες, που είχαν επιβιώσει μετά από έμφραγμα, μεταδίδει το Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων.

Οι άνθρωποι αυτοί, στη συνέχεια, παρακολουθήθηκαν κατά μέσο όρο επί εννέα χρόνια, στη διάρκεια των οποίων πέθαναν 682 γυναίκες και 451 άνδρες. Η έρευνα έδειξε ότι οι πιθανότητες επιβίωσης είχαν σχέση με την ποσότητα φυτικών ινών που καταλάωναν μετά το έμφραγμα.

Όσοι έτρωγαν τις περισσότερες ίνες, είχαν κατά μέσο όρο 25% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου (από οποιαδήποτε αιτία), σε σχέση με όσους έτρωγαν τις λιγότερες ίνες. Κάθε αύξηση κατά δέκα γραμμάρια την ημέρα στην κατανάλωση ινών σχετιζόταν με μια μείωση κατά 15% στον κίνδυνο θανάτου. Επιπλέον, οι άνθρωποι που έτρωγαν τις πιο πολλές φυτικές ίνες, είχαν 13% μικρότερη

πιθανότητα να πάθουν νέο θανατηφόρο έμφραγμα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν πως, πέρα από τη λήψη των αναγκαίων φαρμάκων μετά το έμφραγμα, ο τρόπος ζωής και ειδικότερα η διατροφή παίζουν σημαντικό ρόλο. Αν και δεν είναι πάντα ξεκάθαρο πού οφείλονται τα οφέλη των ινών, η νέα μελέτη δείχνει ότι είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για τους καρδιοπαθείς.

Οι φυτικές ίνες, που μπορούν να ρίξουν την υψηλή αρτηριακή πίεση και χοληστερόλη, περιέχονται σε διάφορες τροφές, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Μπανάνες, καρότα, μήλα, πατάτες και δημητριακά είναι ιδιαίτερα καλές πηγές φυτικών ινών.

Οι ειδικοί στις ΗΠΑ συνιστούν ημερήσια κατανάλωση ινών της τάξης των 38 γραμμαρίων. Ενδεικτικά, ένα πορτοκάλι περιέχει περίπου τρία γραμμάρια ινών, ένα μπουλ δημητριακών δέκα γραμμάρια, ενώ δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης 4,2 γραμμάρια.

Μια διατροφή φτωχή σε ίνες έχει συσχετιστεί με διάφορα προβλήματα, όπως δυσκοιλιότητα και γαστρεντερικές παθήσεις (μεταξύ των οποίων καρκίνο του εντέρου), ενώ, όπως δείχνει η νέα μελέτη, επιβαρύνει και την καρδιά.

Πάυλος Δρακόπουλος

Πηγές:ΑΜΠΕ- ilenades.gr