

## Φρούτα και λαχανικά «ασπίδα» για την καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων σε άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση περιορίζει η κατανάλωση ωμών φρούτων και λαχανικών, σύμφωνα με νέα καναδική μελέτη.

Οι ερευνητές του **Πανεπιστημίου Μακ Μάστερ** εξέτασαν τις περιπτώσεις σχεδόν 27.000 ατόμων σε διάφορα σημεία του πλανήτη - συμπεριλαμβανομένης της Ευρώπης, της Κίνας και της Λατινικής Αμερικής.

### **Υγιεινή διατροφή για γερή καρδιά**

Διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση πέντε ή περισσότερων μερίδων ωμών φρούτων και λαχανικών την ημέρα ήταν ικανή να εξουδετερώσει τις «ένοχες» μεταλλάξεις ενός γονιδίου (9p21) στο χρωμόσωμα 9. Οι μεταλλάξεις αυτές πιστεύεται ότι εμφανίζονται στο 20% των κατοίκων του πλανήτη που έχουν καυκάσια καταγωγή.

[\(περισσότερα...\)](#)