

Їжте овочі. Вчені довели, що вживання рослинної їжі захищає серце

Вживання великої кількості рослинних продуктів може покращувати здоров'я серця і знижувати ризик смерті від серцевого нападу або інших серцево-судинних захворювань.

Такі висновки містяться в новому дослідженні, опублікованому в журналі Американської кардіологічної асоціації, пише [MedicalXpress](#).

«Не дивлячись на те, що вам не потрібно повністю відмовлятися від продуктів тваринного походження, наше дослідження припускає, що вживання в їжу здебільшого рослинних продуктів і меншої кількості продуктів тваринного походження може допомогти знизити ризик серцевого нападу, інсульту або іншого типу серцево-судинних захворювань», – сказала провідний дослідник Кейсі М. Ребхольц, доцент кафедри епідеміології в Школі громадської охорони здоров'я імені Джона Хопкінса в Блумберзі.

Дослідники переглянули базу даних про фактичне споживання їжі від більш ніж 10 000 дорослих людей середнього віку США, які знаходилися під спостереженням з 1987 по 2016 рік і не мали серцево-судинних захворювань на початку дослідження. Потім вони класифікували режими харчування учасників за співвідношенням рослинної їжі, яку вони їли, і їжі тваринного походження.

Люди, які їли більшість рослинних продуктів, отримали зниження ризику серцево-судинних захворювань, таких як серцеві напади, інсульт, серцева недостатність та інші стани, на 16%. Також на 32% знижується ризик смерті від серцево-судинних захворювань.

«Наші результати підкреслюють важливість зосередження уваги на вашій дієті. Може бути деяка мінливість з точки зору окремих продуктів, але для зниження ризику серцево-судинних захворювань люди повинні їсти більше овочів, горіхів, цільного зерна, фруктів, бобових і менше продуктів тваринного походження», – сказала Ребхольц.

Це одне з перших досліджень, яке вивчило співвідношення раціону харчування на основі рослин і тварин в загальній популяції, зазначає Ребхольц. Попередні дослідження показали користь для здоров'я серця від рослинних дієт, але тільки в певних групах людей, таких як вегетаріанці або адвентисти сьомого дня, які дотримуються вегетаріанської дієти.

Правда, необхідно уточнити, що дослідження було обсерваційним, тобто довело тільки кореляцію, а не причинно-наслідковий зв'язок між вживанням рослинних продуктів і здоров'ям серця.

Джерело – nv.ua