

## Νέα δεδομένα για τα οφέλη της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η ευεργετική επίδραση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στην υγεία έχει αναδειχθεί από τεράστιο αριθμό μελετών.

Τώρα, έρχεται να προστεθεί σε αυτές μια νέα μελέτη, που δείχνει πως η αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών σε νεαρή ηλικία, πιθανόν να προστατεύει την υγεία της καρδιάς σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Circulation*, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από 2.500 υγιείς ενήλικες, οι οποίοι παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, το σωματικό βάρος, τις συνήθειες καπνίσματος, καθώς και διάφορους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως για παράδειγμα τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, οι εθελοντές πραγματοποίησαν απεικονιστικές εξετάσεις, ώστε να αξιολογηθεί η συσσώρευση ασβεστίου στα τοιχώματα των στεφανιαίων αρτηριών, η οποία αποτελεί αθηροσκληρωτικό δείκτη και συνδέεται με αύξηση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Συνολικά παρατηρήθηκε πως τα άτομα με την υψηλότερη κατανάλωση φρούτων

και λαχανικών, δηλαδή 9 και 7 μερίδες ανά ημέρα για γυναίκες και άνδρες αντίστοιχα, είχαν 26% χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης ασβεστοποιημένης αθηρωματικής πλάκας στις στεφανιαίες αρτηρίες μετά από διάστημα 20 ετών.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν πως οι ενήλικες δε θα πρέπει να περιμένουν να φτάσουν σε μεγάλη ηλικία προκειμένου να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο. Αντίθετα, φαίνεται πως οι διατροφικές συνήθειες που έχει κανείς σε νεαρή ηλικία είναι δυνατό να επηρεάσουν τη μελλοντική υγεία της καρδιάς.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)