

5 Οκτωβρίου 2022

## Τι να αλείφουμε στο ψωμί για χαμηλή πίεση και γερή καρδιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορεί το μυαλό σας να πηγαίνει στο βούτυρο, αλλά οι επιστήμονες προτείνουν ένα εξωτικό φρούτο με βουτυράτη γεύση που μπορεί να προστατεύσει την καρδιά



*Avocado toast with seeds and spices. Rye bread with mashed avocado. Table top*

Εάν το αγαπημένο σας σνακ είναι το ψωμί με αβοκάντο, τώρα έχετε μια καλή δικαιολογία να το τρώτε συχνότερα. Πρόκειται για ένα σνακ ιδιαίτερα φιλικό με την υγεία της καρδιάς. Το αβοκάντο είναι πλούσια πηγή καλίου και αυτό το καθιστά πολύτιμο αντιυπερτασικό και καρδιοπροστατευτικό φρούτο.

Η έρευνα έδειξε ότι κάθε επιπλέον 1γρ καλίου την ημέρα - περίπου ένα αβοκάντο (485mg) - σχετίστηκε με μείωση κατά 2,4 mmHg της συστολικής πίεσης του αίματος.

Αντίστοιχη ποσότητα καλίου περιέχεται σε τρεις μπανάνες ή τρεις κούπες γάλα.

Το κάλιο βοηθά στην αποβολή του νατρίου από τα ούρα διατηρώντας σε ισορροπία τα υγρά του σώματος.

Σύμφωνα με Ολλανδούς ερευνητές τα οφέλη του καλίου, ως εκ τούτου και των φρούτων που το περιέχουν, είναι άφθονα. Οι επιστήμονες παρακολούθησαν 25.000 άτομα για περίπου 20 χρόνια. Οι συμμετέχοντες ήταν 40-79 ετών στην έναρξη της έρευνας και ερωτήθηκαν για τις συνήθειες του τρόπου ζωής καθώς και τις τιμές της αρτηριακής τους πίεσης. Παράλληλα λήφθηκαν δείγματα ούρων για να εκτιμηθεί η συγκέντρωση καλίου και νατρίου στον οργανισμό τους.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οι ενήλικες χρειάζονται 3,5γρ καλίου ημερησίως.

Επίσης ανάλυση που δημοσιεύθηκε στην European Heart Journal έδειξε ότι οι γυναίκες με την υψηλότερη πρόσληψη καλίου είχαν τις πιο χαμηλές τιμές αρτηριακής πίεσης. Για κάθε ένα γραμμάριο επιπλέον καλίου ημερησίως σημειώθηκε πτώση της πίεσης κατά 2,4 mmHg.

Μια ξεχωριστή ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες που είχαν την υψηλότερη κατανάλωση καλίου είχαν 13% λιγότερες πιθανότητες εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου συγκριτικά με τα άτομα που είχαν τη χαμηλότερη πρόσληψη καλίου.

Για τους ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Αμστερνταμ τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι για την προστασία της καρδιάς είναι εξίσου σημαντική η μείωση του νατρίου στη διατροφή με την αύξηση της πρόσληψης καλίου.

Ο πιο πρακτικός τρόπος να εμπλουτίσουμε με κάλιο τη διατροφή μας είναι να τρώμε πέντε μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Εάν μάλιστα επιλέγουμε τα πλέον πλούσια σε κάλιο όπως το αβοκάντο, το όφελος θα είναι μεγαλύτερο.

Οι ειδικοί υπενθυμίζουν ωστόσο ότι για την υγεία της καρδιάς σημασία έχει τόσο η ισορροπημένη διατροφή, όσο και η μειωμένη πρόσληψη αλκοόλ και η σωματική δραστηριότητα.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)