

تناول الزبادي يوميًا سر طبيعي لخفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب

20 مارس، 2025



أعلن علماء من أستراليا والولايات المتحدة، أن تناول الزبادي يوميًا يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون منه. وتشير مجلة International Dairy Journal، إلى أن باحثين من جامعة جنوب أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعة ولاية مين الأمريكية، درسوا العلاقة بين احتواء النظام الغذائي على الزبادي وضغط الدم وعوامل خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية. وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات 915 متطوعًا بالغًا شاركوا في دراسة Maine-Syracuse Longitudinal Study، المكثفة لأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع مستوى ضغط الدم، التي جرت في مدينة سيراكيوز عام 1974.

وقارن الباحثون النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة مع مؤشرات حالتهم الصحية، واكتشفوا أن تناول الزبادي أحيانًا، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم. وأن من يتناول الزبادي يوميًا بانتظام يقلُّ مؤشر ضغط الدم عنده أقل بسبع نقاط مقارنة بغيره.

وتقول الدكتورة ألكسندرا وايد، "منتجات الألبان وخاصة الزبادي، قادرة على تخفيض مستوى ضغط الدم. لأن هذه المنتجات تحتوي على عدد من العناصر المغذية بما فيها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، التي تساهم في تنظيم مستوى ضغط الدم". وتضيف، كما يحتوي الزبادي على بكتيريا قادرة على إنتاج البروتينات، التي بدورها تؤثر في مستوى ضغط الدم.