

Koyu Renk Ekmek ye, Sađlýđýný Koru

ABD'li bilim adamlary, koyu renkli ekmek yemenin kalp sađlýđýný koruduđunu ortaya çýkardý.

Seattle kentindeki Kardiyovasküler Sađlýk Arařtırma Birimi'nde görevli Dr. Dariush Mozaffarian başkanlýđýndaki arařtırma ekibi yapýn üzerinde olan ve hayatý boyunca hiç kalp-damar rahatsızlıđý geçirmemiş üç bin 588 kiři üzerinde yaklaşık dokuz yıl süreyle arařtırma yaptı.

Ynternetteki ailem.com sitesinde yer alan yazýda, bu konudaki arařtırmanın sonuçlarının ilginç bir gerçeđi ortaya çýkardýđý belirtildi. Arařtırmanın sonuçlarına göre, kalp ve damar hastalıkları riskinin günde 6,3 gram tahýl lifi tüketen kişilerde, günde 1,7 gram tahýl lifi tüketen kişilere göre yüzde 21 oranında daha düşük olduđu saptandı. Dr. Mozaffarian öncülüđündeki bilim adamları, yeşil tahýl daha çok koyu renkli ekmeđin tercih edilmesi gerektiđine dikkat çekerken, sebze ve meyve liflerinin ise herhangi bir olumlu etkisinin tespit edilmediđine iparet ettiler.