

فیبرهای غذایی و فشار خون

فیبرهای غذایی قسمتی از یک رژیم غذایی سالم هستند که می‌توانند نقش محافظتی مناسبی در سیستم قلبی عروقی داشته باشند. اما هنوز اثرات مصرف فیبرهای غذایی بر روی فشار خون به اثبات نرسیده است.

در مطالعه‌ای به همین منظور یک متا آنالیز روی نتایج ۲۴ مطالعه مداخله‌ای تصادفی شده (در فاصله سال‌های ۱۹۶۶ تا ۲۰۰۳) صورت گرفته است که طی آن اطلاعات بر اساس میزان و نوع فیبر غذایی و تغییرات فشار خون جمع‌آوری شده است. نتیجه این بررسی نشان داد که مکمل فیبر غذایی (با دوز متوسط $11.5g/dli$) فشار سیستولیک را به اندازه $1.3mmhg$ و فشار دیاستولیک را $2.4mmhg$ کاهش داده است که این کاهش، در سن بالاتر از ۴۰ سال و افراد مبتلا به فشار خون بالا نسبت به افراد سالم و با سن کم بیشتر بوده است. بنابراین نتایج این مطالعه افزایش دریافت فیبرهای غذایی می‌تواند نقش محافظت کننده‌ای در برابر افزایش فشار خون داشته باشد.



فرزاد عابدی

دانشجوی ارشد

دانشگاه علوم پزشکی کردستان