فیبر های غذایی و فشار خون

نوران عابدی

دانشجوی پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران

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 ۱۹۶۶تا۲۰۰۳)صورت گرفته است که طی آن اطلاعات بر اساس میزان و نوع فیبر غذایی وتغییرات فشار خون جمع آوری شده‌است.نتیجه این بررسی نشان داد که مکمل فیبر غذایی(با دوز متوسط ۱۱/۵g/dli) فشار سیستولیک را به اندازه۱/۱۳mmhg و فشار دیاستولیک را ۲/۰۴ mmhg 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.بنابر نتایج این مطالعه افزایش دریافت فیبرهای غذایی می‌تواند نقش محافظت کننده‌ای در برابر افزایش فشار خون داشته باشد.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-22]