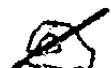


## فیبرهای غذایی و فشار خون

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

در مطالعه‌ای به همین منظور یک متأنالیز روی تابع ۲۴ مطالعه مداخله‌ای تصادفی شده (در فاصله سال‌های ۱۹۶۶-۲۰۰۳) صورت گرفته است که طی آن اطلاعات بر اساس میزان و نوع فیبر غذایی و تغیرات فشار خون جمع آوری شده است. نتیجه این بررسی نشان داد که مکمل فیبر غذایی (با دوز متوسط ۱۱/۵g/dl) فشار سیستولیک را به اندازه ۱/۱۲mmhg 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 تابع این مطالعه افزایش دریافت فیبرهای غذایی می‌تواند نقش محافظتی کننده‌ای در برابر افزایش فشار خون داشته باشد.



فرید عابدی

د. انسپوئی - رشکو

دانشگاه علم و پزشکی آزاد تهران