

Μικρότερος κίνδυνος πρόωρου θανάτου

Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην αποκατάσταση της υγείας μετά από έμφραγμα

Δημοσίευση: 30 Απρ 2014, 11:27 | Τελευταία ενημέρωση: 30 Απρ 2014, 11:27



Φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες

Λονδίνο , Ηνωμένο Βασίλειο

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες θα πρέπει να καταναλώνουν τα άτομα που έχουν υποστεί και επιβιώσει εμφράγματος, διότι η διατροφή αυτή συντελεί στην αποκατάσταση της υγείας τους και μειώνει το ενδεχόμενο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο **[British Medical Journal](#)**.

Οι ερευνητές του **[Τμήματος Επιδημιολογίας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#)**, ανέλυσαν στοιχεία που αφορούσαν περισσότερους από 4.000 άνδρες και γυναίκες, που είχαν επιβιώσει από έμφραγμα.

Οι συμμετέχοντες ετέθησαν υπό ιατρική παρακολούθηση για εννέα χρόνια, κατά τη διάρκεια των οποίων απεβίωσαν 682 γυναίκες και 451 άνδρες. Οι

πιθανότητες επιβίωσης συσχετιζόνταν άμεσα με την ποσότητα των φυτικών ινών που καταλάμβαναν, μετά το έμφραγμα.

Συγκεκριμένα, όσοι έτρωγαν τις περισσότερες φυτικές ίνες, είχαν κατά μέσο όρο 25% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου (από οποιαδήποτε αιτία), σε σχέση με όσους έτρωγαν τις λιγότερες. Για κάθε επιπλέον δέκα γραμμάρια φυτικών ινών την ημέρα μειωνόταν κατά 15% ο κίνδυνος θανάτου. Επιπλέον, οι άνθρωποι που έτρωγαν τις πιο πολλές φυτικές ίνες, είχαν 13% μικρότερη πιθανότητα να υποστούν νέο θανατηφόρο έμφραγμα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν πως, πέρα από τη λήψη των αναγκαίων φαρμάκων μετά το έμφραγμα, ο τρόπος ζωής και ειδικότερα η διατροφή παίζουν σημαντικό ρόλο. Αν και δεν είναι πάντα ξεκάθαρο πού οφείλονται τα οφέλη των φυτικών ινών, η νέα μελέτη δείχνει ότι είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για τους καρδιοπαθείς.

Οι φυτικές ίνες, που μπορούν να συντελέσουν στην μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και χοληστερόλης, περιέχονται σε τροφές, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Επίσης, μπανάνες, καρότα, μήλα, πατάτες και δημητριακά είναι ιδιαίτερα καλές πηγές φυτικών ινών.

Οι ειδικοί συνιστούν μια ημερήσια κατανάλωση φυτικών ινών της τάξης των 38 γραμμαρίων. Ενδεικτικά, ένα πορτοκάλι περιέχει περίπου τρία γραμμάρια φυτικών ινών, ένα μολδ δημητριακών δέκα γραμμάρια, ενώ δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης 4,2 γραμμάρια.

Αξίζει να σημειωθεί τέλος ότι, μια διατροφή φτωχή σε φυτικές ίνες έχει συσχετιστεί με διάφορα προβλήματα, όπως δυσκοιλιότητα και γαστρεντερικές παθήσεις (μεταξύ των οποίων καρκίνο του παχέος εντέρου), ενώ, όπως δείχνει η νέα μελέτη, επιβαρύνει και την καρδιά.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ