

Ăn Bít Mận: giảm huyết áp, Ít Béo tai biến mạch máu não

Tác Giả: H&#i Y

Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 11:59

Ăn Bít 6 Gam/Ngày Giúp 1.4 Tri&#u Dân M&# Kh&#i B&#nh Tim

SAN FRANCISCO - Đa số dân M&# không biết h&# tiêu th&# bao nhiêu mu&#i.

H&#i Tim (AHA) &#c &#ng trung bình là 9 đ&#n 12 gram/ngày m&#i đ&#u ng&#&#i, là g&#n g&#p đôi nguy&#n cáo c&#a th&#m quy&#n y t&#.

Trong 4 th&#p niên qua, ng&#&#i M&# dùng mu&#i v&#i &#ng gia tăng 50%, vì ăn th&#c ph&#m ch&# bi&#n và nhà hàng nhi&#u h&#n.

Bác sĩ Kirsten Bibbins-Domingo đ&#y t&#i tr&#ng đ&#i h&#c San Francisco nói : v&#i th&#i gian, thói quen ăn m&#n đã thích nghi c&# th&# chúng ta v&#i m&#c tiêu th&# mu&#i cao h&#n nhi&#u nhu c&#u th&#t. Dĩ nhiên, mu&#i là c&#n cho s&#c kho&#, đ&# đ&#u hòa áp su&#t máu, giúp c&# b&#p và th&#n kinh v&#n hành. Tiêu th&# nhi&#u mu&#i sẽ làm tăng huyết áp, b&#nh tim cũng nh&# c&# nguy gây tai bi&#n m&#ch máu não.

Theo H&#i Y-h&#c, n&#u dân M&# gi&#m phân n&#&# &#ng mu&#i tiêu th&#, 150,000 tr&#ng h&#p ch&#t y&#u có th&# tránh đ&#c m&#i năm.

Theo k&#t qu&# nghiên c&#u đ&#c bác sĩ Bobbins-Domingo trình bày t&#i h&#i ngh&# th&#ng niên c&#a AHA, b&#t ăn mu&#i dù là s&# &#ng nh&# cũng có th&# tránh đ&#c 200,000 t&# vong trong 1 th&#p niên. Giảm 1 gram/ngày có th&# tránh 30,000 tr&#ng h&#p b&#nh tim m&#ch trong toàn th&# dân số Hoa K&# t&# nay đ&#n năm 2019.

Cùng th&#i gian này, b&#t ăn mu&#i 6 gram/ngày, 1.4 tri&#u tr&#ng h&#p b&#nh tim có th&# tránh.