

Preliminarni rezultati nove studije ukazuju na to da je neadekvatna konzumacija voća i povrća godišnje u svijetu odgovorna za više od dva milijuna smrtnih slučajeva od posljedica kardiovaskularnih bolesti, piše Science Daily.

Znanstvenici koji su proveli studiju procijenili su da se otprilike svaka sedma smrt od posljedica kardiovaskularnih bolesti može pripisati nekonзумiranju dovoljne količine voća, a svaka dvanaesta nekonзумiranju dovoljno povrća. Dakle, manji unos voća u dvostrukoj mjeri utječe na smrtnost od manjeg unosa povrća.

Rezultati istraživanja predstavljeni su na ovogodišnjem kongresu Američke udruge za prehranu, održanom od 8. do 11. lipnja u Baltimoreu, a odnosili su se na nutricionističke podatke iz 113 zemalja svijeta.

Po podacima iz 2010. godine suboptimalan unos voća dvaput povećava smrtnost u odnosu na suboptimalan unos povrća u prehrani.

Na temelju podataka iz iste godine znanstvenici su ustanovili da nedovoljna konzumacija voća svake godine u cijelom svijetu rezultira s 1,3 milijuna smrtnih slučajeva od moždanog udara te s više od 520.000 smrtnih slučajeva od koronarnih bolesti (suženja srčanih žila). Procijenili su i da suboptimalna potrošnja povrća rezultira s oko 200.000 smrtnih slučajeva od moždanog udara i više od 800.000 smrtnih slučajeva od koronarnih bolesti, što je sveukupno više od dva milijuna smrtnih slučajeva.

"Voće i povrće značajan su faktor u prehrani i mogu utjecati na smanjenje broja preuranjenih smrti na globalnoj razini", rekla je glavna autorica studije Victoria Miller, postdoktorandica Friedmanove škole prehrane na Sveučilištu Tufts. "Rezultati naših istraživanja ukazuju na potrebu ulaganja pojačanog napora na tomu da se ljudima ukaže kako je konzumacija voća i povrća iznimno važna."

Znanstvenici su podsjetili da je voće i povrće bogato vlaknima, kalijem, magnezijem, antioksidansima i fenolima - sastojcima koji reguliraju tlak i kolesterol te bakteriološku floru u crijevima održavaju zdravom i raznolikom.

Osobe koje jedu više voća i povrća u manjoj su mjeri podložne prekomjernoj tjelesnoj težini i gojaznosti, što opet smanjuje rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti.

"Globalni prioriteti, kada je prehrana posrijedi, tradicionalno su - unos dovoljno kalorija u organizam, opskrba vitaminima i smanjenje dodataka poput soli i šećera", rekao je suautor studije Dariush Mozaffarian, dekan Friedmanove škole prehrane Sveučilišta Tufts. "Podaci do kojih smo došli ukazuju na potrebu povećane dostupnosti namirnica poput voća, povrća i mahunarki, što je iznimno važno za globalno poboljšanje zdravlja."

Na temelju prehrambenih smjernica i studija o čimbenicima kardiovaskularnog rizika, istraživači su ustanovili da optimalan unos voća iznosi 300 grama dnevno, što je ekvivalent dvjema manjim jabukama, a optimalan unos povrća dnevno, uključujući i mahunarke, iznosi 400 grama dnevno, što je ekvivalent trima šalicama sirove mrkve. (Hina)

Dva milijuna smrtnih slučajeva godišnje povezano s nekonзумiranjem voća i povrća

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 25 Lipanj 2019 15:29

Objavljeno: Utorak, 25 Lipanj 2019 15:29

