

常食葡萄或能降血压

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/11/03 17:30

美国研究人员29日说,常食用葡萄可能起到降血压的作用。

密歇根大学心脏保护实验室的米切尔·西摩教授主持这项研究,研究报告发表在最新一期《老年医学:生物学》杂志上。

研究人员先用喂食食盐的方法让老鼠患上高血压,然后把这些老鼠分为两组。其中一组喂食含食盐多的食物,同时配以绿葡萄和紫葡萄中提炼出的高纯度葡萄粉。另一组喂食含盐量低的食物,配以较低纯度的葡萄粉。

结果发现,18周后,食谱中含葡萄营养成分高的老鼠,尽管食盐量大,血压却比另一组老鼠要低,心脏功能也更强,同时体内炎症有所好转。

报告认为,葡萄中的黄酮类化合物可能有降低血压作用,绿茶、可可豆和番茄中也含有黄酮类化 合物。