تناول الخضراوات والفواكه في الصغر يحافظ على القلب في الكبر



فوائد الخضراوات والفواكه لا تخفى على أحد، ولكن دراسة جديدة نشرت نتائجها بمجلة "سيركيوليشن" تضيف إلى تلك الفوائد أنّ تناولها بكثرة في مرحلة الطفولة المبكرة يعود بالفائدة على القلب عندما يكبر الشخص.

حيث وجدت الدراسة أنّ الأشخاص الذين كانوا يتناولون الفواكه والخضراوات بمعدل 9-7 حصص يومياً، قلت لديهم نسبة الإصابة بتكلس الشريان التاجي وتأخرت بمقدار عشرين عاماً مقارنة بالذين كانوا يتناولون قدراً قليلاً من تلك الأطعمة. كما وجدت دراسات سابقة أنّ تناول الخضراوات الخضراء يحمي من أمراض القلب عموماً، ولكن الدراسة الأخيرة تعتبر أوّل دراسة تبحث في علاقة تناول تلك الأطعمة في مرحلة الطفولة بالوقاية من أمراض القلب.