

ข้าวกล้องป้องกันความดันโลหิต ให้คุณแกร่งกายมากกว่าข้าวขัดขาว

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

โรงเรียนสาธารณสุขศาสตร์ของฮาวาร์ดได้ศึกษาพบว่า หากบริโภคข้าวกล้องมากๆ จะทำให้ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้..

วารสารวิชาการ "โภชนศาสตร์คลินิก" ของ สหรัฐฯ รายงานว่า โรงเรียนสาธารณสุขศาสตร์ของฮาวาร์ดได้ศึกษาพบว่า หากบริโภคข้าวกล้องมากๆ จะทำให้ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้

คณะนักวิจัยของ ดร.อลัน เจ.ฟลินท์ ได้พบว่า ผู้ชายคนที่กินข้าวกล้องมากที่สุด ในการทดลองจะหนีโรคได้มากกว่าคนที่กินน้อยที่สุด มากถึงร้อยละ 19 หากแต่ยังไม่ค่อยได้ข้อมูลที่แสดงว่า ข้าวกล้องจะให้คุณกับการบำรุงสุขภาพของหัวใจผู้ชายอย่างไร

แพทย์อลันได้ชี้ว่า ข้าวกล้องยังคงมีส่วนที่เป็นรำและแร่ธาตุมูลฐาน จึงอุดมด้วยสารอาหารชนิดต่างๆยิ่งกว่าข้าวขัดขาว ทางการอเมริกันได้เคยออกคำแนะนำประชาชนเมื่อเร็วๆนี้ ควรจะบริโภคข้าวกล้องกันอย่างต่ำเป็นปริมาณวันละ 85 กรัม

ผลการศึกษาก็ได้สื่อเช่นเดียวกันว่า ผู้หญิงที่กินข้าวกล้องมาก ก็จะไม่ค่อยเป็นความดันโลหิตสูงเช่นกัน.