

## التفاح والكمثرى يخفضان خطر الإصابة بالسكتة



أوصى خبير التغذية روب هوبسون بتناول المزيد من التفاح والكمثرى لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار وقال: «الدراسة تسلط الضوء على الدور المهم الذي يجب أن تلعبه Atherosclerosis إلى دراسة نُشرت في مجلة «الفواكه والخضروات في صحة قلبك وخاصة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية».

وقال إن الذين تناولوا أكبر كمية من الفواكه والخضروات كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 13%. والذين تناولوا التفاح والكمثرى بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 11% من أولئك الذين لم يأكلوا التفاح والكمثرى.

وخلصت الدراسة إلى أن أولئك الذين تناولوا أكبر كمية من الفاكهة والخضروات كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.

