

# 多吃富钾食物有助于老人减少中风危险

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167761871390184.html>

范文网，为你加油喝彩！

多吃富钾食物有助于老人减少中风危险。据美国一项古人名言科学研究显示观察日记作文，吃富含钾质的食物及有关的养料，可能有助减低中风的危险，尤其对于有高血压的人而言。

**富含钾的食物包括香蕉、蕃茄、菠菜和橙。**

这项由哈佛公共卫生学院的营养与流行病学教授阿舍彻里奥领导的研究，在八年时间内对医药界里的时间状语接近4万4千人进行了研究，结果发现，被归类在摄取钾份量最多的五分之一一类人士，不论他们是直接吃食含钾的食物抑或是服用钾的补给性养料，他们中风的湖北经济学院法商学院教务系统危险，比起摄取量最少的五分之一一类人士低了38%。

阿舍彻里奥教授说：“虽然数据没有显示出一个巧合的关系，但它显示吃富含钾、镁和谷类纤维的食物，是有助减低中风的机会。”

阿舍彻里奥教授的研究报告是於周二版的美国心脏协会的刊物《血液循环》上发表。

上述的最高五分之一与最低五分之一种类人士，关于朋友的歌曲他们在食物方面的主要分别在於水果和蔬菜。摄取钾最多的人士平均每天吃九次量蔬果，而最少摄取量的却只吃四次量。

此外，摄取量最高的人士比起最少的一类人士也较少吸烟、比较活跃、喝酒较少、少吃脂肪、多吃蛋白质、维生素和矿物质。不过，阿舍彻里奥教授说，後述的因素也考虑在内。

不过，这位教授警告说，含钾的营养补充物必须在医生的指引下方可服食，因为过量的钾可能有害人体，尤其是对於有肾病的人。

密尔沃基威斯康辛州医学院的医药系主任高秦博士说：“我认为这份报告最突出的地方，就是在8年里研究过的人数很多。”

通过[www.nc005.com](http://www.nc005.com)的介绍，多吃富钾食物有助于老人减少中风危险大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网的其他栏目内容，可以让老人有一个更健康的身体。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发