# تناول الجزر والبرتقال يمنع انسداد عضلة القلب

كشفت أحدث الدراسات الهولندية التى أجريت خلال عشر سنوات على 20 ألف متطوع أنّ النباتات ذات اللون البرتقالي تحمي من انسداد عضلة القلب، وتخفض الإصابة بها بنسبة 26% بحيث يتناول الشخص 25 جراماً يومياً من الفاكهة والخضروات ذات اللون البرتقالي،

أما ذات اللون الأبيض فهي تحمي من السكتات الدماغية بنسبة 9% مع تناول 25 جراماً أو أكثر يومياً.

وأوضحت الدراسة أنّ هذه الصبغة أو المادة التي تعطي النباتات هذه الألوان المختلفة فهي تحميها من الحشرات التى تهاجمها ومن العفن كما أنها تساعد جسم الإنسان على حماية الخلايا وتقيه من مجموعة الأمراض، وهي تنتمي لأسرتين كبيرتين هما أسرة الكاروتينويد، والمعروفة "بيبتا – كاروتين" هي التي تعطي اللون البرتقالي فى الجزر والمشمش و اليكوبين / الأحمر الموجود في الطماطم، وهي مضادات للأكسدة وهي تحمي البروتين والحمض النووى والدم