

## Мунтазам рўза юрак-қон томирлари касалликларини олдини олади



14:05 / 06.12.2019 2560

Америка Юрак Ассоциацияси олимлари мунтазам (нафл рўза) рўза тутиш юрак-қон томирлари касалликларини олдини олиш мумкинлигини аниқладилар. Бу ҳақда [MedicalXpress](#) га таяниб, yenicag.ru нашри хабар берди.

Таъкидланишича, улар икки мингга яқин одамни юрак катетеризацияси бўйича тадқиқот ўтказдилар. Тадқиқот жараёнида 389 нафар инсоннинг мунтазам равишда рўза тутишлари аниқланди.

Кузатувнинг ўзи деярли тўрт ярим йил давом этди. Натижада, олимлар озиқ-овқатдан ўзини тийиб турувчи кишиларнинг ўлими бошқа иштирокчиларникига қараганда 45% паст деган хулосага келишди.

