



یک تحقیق جدید که در *جورنال معتبر کاردیالوژی انتشار یافته*، نشان داده است که یک رژیم کم چربی و گیاهی به علاوه ورزش ملایم همراه با کنترل استرس میتواند بطور قابل ملاحظه ای سلامت قلب را بهبود بخشد. نشان داده شده است چنین ترکیبی اندوتلیوم یا جداره سرخرگها را نیرومند کرده، که برای جلوگیری از حمله قلبی بسیار مهم هستند. این تحقیق توسط پزشک آمریکایی جناب دکتر دین اورنیش انجام شد که از طریق تحقیقات دیگر، اثرات مفید رژیم گیاهی را در جلوگیری و حتی جبران بیماری های قلبی نشان داده است.

[http://www.ajconline.org/article/S0002-9149\(2809\)2902409-6/abstract](http://www.ajconline.org/article/S0002-9149(2809)2902409-6/abstract)

<http://www.pcrm.org/news/archive100202.html>