

خواص آجیل برای بدن

آجیل و انواع آن یک انتخاب سالم برای حفظ سلامت است و بنا به بسیاری از مطالعات بالینی جدید، اضافه کردن روزانه ۳۰ گرم آجیل به رژیم غذایی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

به گزارش پرسون، دکتر حسن فلاح حسینی عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی درخصوص فواید مغزها اظهار کرد: مغزها (nuts) مغز گردو، بادام، پسته، فندق و غیره دارای اسیدهای چرب غیراشباع، فیبر، پروتئین، ویتامین E، اسید فولیک (فولات)، و چند ماده معدنی (minerals) مانند پتاسیم، روی و منیزیم هستند و مواد موثره‌ای مانند ترکیبات فنلی و فیتواسترول دارند.

وی بیان کرد: پژوهش‌های متعددی نشان داده که مغزها از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلب و عروق پیشگیری می‌کنند و به عبارت دیگر، مغزها اثر محافظ قلب و عروق دارند.

فلاح حسینی با اشاره به اینکه علت این خاصیت مغزها نامشخص است ولی ممکن است ناشی از کاهش غلظت چربی‌های خون، کاهش وزن یا اثر ضدالتهاب یا عوامل دیگر باشد، افزود: علاوه بر این، اخیراً معلوم شده که خوردن مغزها ممکن است احتمال ابتلاء به نوعی بی‌نظمی ضربان قلب به نام فیبریلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی را نیز کاهش دهد.

به نقل از روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی؛ این عضو هیات علمی خاطرنشان کرد: اضافه کردن بادام به رژیم غذایی، منجر به کاهش سطوح کلسترول ال دی ال یا کلسترول بد می‌شود و از تشکیل پلاک در عروق و خطر ابتلا به حمله قلبی تا حد بسیار زیادی جلوگیری می‌کند. مطالعات بالینی نشان می‌دهد که مصرف بادام همچنین خطر ابتلا به مقاومت به انسولین و دیابت را نیز کاهش می‌دهد و باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود. علاوه بر این، مصرف بادام راهی برای کاهش وزن است.

وی در پایان بیان کرد: اضافه کردن مغز پسته به رژیم غذایی دارای مزایای بالقوه برای قلب است. در افراد مبتلا به دیابت، مصرف پسته باعث کاهش کلسترول تام و کلسترول ال دی ال؛ یعنی دو فاکتور خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

منبع: ایسنا