کد خبر: ۴۱۱۴۵۱
جمعه ۲۸ مرداد ۱۴۰۱ ۱۸:۴۹

با بادام زمینی سلامت شوید!

رژیم غذایی غنی شده با بادام زمینی باعث کاهش وزن و کاهش فشار خون می شود. همچنین این میوه حاوی یکی از بالاترین سطوح آرژنین است، اسید آمینه ای که به گشاد شدن عروق خونی و کاهش فشار خون کمک می کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دانشمندان دانشگاه استرالیای جنوبی و دانشگاه فناوری تگزاس تأثیر مصرف ۳۵ گرم بادام زمینی برشته شده خشک کم نمک را قبل از دو وعده غذایی اصلی در روز به عنوان بخشی از رژیم کاهش وزن بررسی و با رژیم کاهش وزن سنتی کم چرب مقایسه کردند.

دکتر کریستینا پترسن، نویسنده اول از گروه علوم تغذیه در دانشگاه فناوری تگزاس و همکارانش می‌گویند اضافه وزن و چاقی همچنان یکی از موضوعات مهم بهداشت عمومی جهانی است.
در ایالات متحده، حدود ۷۴ درصد از بزرگسالان بالای ۲۰ سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند. به طور مشابه، در استرالیا، ۶۷ درصد از بزرگسالان در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۸ اضافه وزن یا چاقی داشتند که نسبت به ۶۳.۴ درصد در سال ۲۰۱۴-۲۰۱۵ افزایش یافته است.

اضافه وزن و چاقی به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. رویکردهای غذایی که به بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی کمک می کند تا به کاهش وزن پایدار دست یابند، برای دیابت و کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی حیاتی هستند.

یافته‌ها توسط کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده نشان می‌دهد آجیل عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و نشانگرهای کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر این، آجیل ارزش سیری بالایی دارد و آزمایشات تغذیه انسان نشان می دهد که مصرف آجیل اشتها را تعدیل می کند. نکته قابل توجه، نشان داده شده است که آجیل، از جمله بادام زمینی، گرسنگی و میل به خوردن را سرکوب می کند و سیری را پس از مصرف افزایش می دهد.

مطالعه بر روی رژیم غذای دو گروه از افراد انجام شد. در گروه اول رژیم غذایی ۵۷ بزرگسال با بادام زمینی غنی شد. این گروه، ۳۵ گرم بادام زمینی برشته شده با نمک کم نمک را دو بار در روز و ۳۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کردند و به گروه کنترل شامل ۵۰ بزرگسال آموزش داده شد که از خوردن آجیل یا کره آجیل خودداری کنند.

هم گروه مصرف کننده بادام زمینی و هم گروه کنترل آموزش تغذیه را از یک متخصص تغذیه معتبر دریافت کردند تا از یک رژیم غذایی با محدودیت انرژی پیروی کنند. شرکت کنندگان در هر دو گروه در طول مطالعه ماهانه با متخصص تغذیه ملاقات داشتند.

پس از شش ماه، نویسندگان دریافتند که هر دو گروه مقدار نسبتاً مشابهی از وزن خود را از دست دادند (۶.۷۲ کیلوگرم در گروه غنی شده با بادام زمینی و ۶.۶ کیلوگرم در گروه کنترل)، با وجود اینکه گروه غنی شده با بادام زمینی روزانه ۴۰۰ کالری اضافی مصرف می کردند.

کاهش فشار خون سیستولیک بیشتر در گروه غنی شده با بادام زمینی نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. گروه بادام زمینی فشار خون سیستولیک خود را به میزان ۵ میلی متر جیوه کاهش داد که با کاهش ۱۰ درصدی خطر بروز حوادث قلبی عروقی مهم همراه است.

هر دو گروه شاهد بهبود کنترل گلوکز ناشتا و انسولین و همچنین بهبود HbA1c بودند که معیاری برای کنترل طولانی مدت قند خون است.

دکتر پترسن گفت:

بادام زمینی حاوی یکی از بالاترین سطوح آرژنین است، اسید آمینه ای که به گشاد شدن عروق خونی و کاهش فشار خون کمک می کند.

آنها منبع عالی منیزیم هستند، ماده معدنی که به تنظیم فشار خون کمک می کند.