



مغز گردو در هنگام استرس، فشار خون را پایین نگه می‌دارد

متخصصان تغذیه تاکید کردند که مغز گردو نه تنها می‌تواند کلسترول خون را پایین بیاورد، بلکه هم چنین برای مقابله با استرس و کاهش فشار خون هم مفید است .

متخصصان تغذیه تاکید کردند که مغز گردو نه تنها می‌تواند کلسترول خون را پایین بیاورد، بلکه هم چنین برای مقابله با استرس و کاهش فشار خون هم مفید است .

سلامت نیوز: متخصصان تغذیه تاکید کردند که مغز گردو نه تنها می‌تواند کلسترول خون را پایین بیاورد، بلکه هم چنین برای مقابله با استرس و کاهش فشار خون هم مفید است.

به گزارش ایسنا، این متخصصان خاطرنشان کردند: افرادی که مقادیر کلسترول بد در خون آنها بالا است، اگر رژیم غذایی غنی از مغز گردو به مدت سه هفته متوالی داشته باشند در لحظه‌هایی که دچار استرس و تنش می‌شوند، فشار خونشان به دلیل مصرف گردو پایین می‌ماند و افزایش پیدا نمی‌کند.

به گزارش پایگاه اینترنتی ریوتک، پروفیسور شیلواست - استاد دانشگاه ایالتی پن در آمریکا - در این باره تصریح کرد: افرادی که مغز گردو می‌خورند، فشار خون پایین‌تری به طور معمول دارند. البته در این مقاله که به تازگی در مجله [#171& کالج آمریکایی تغذیه](#)؛ به چاپ رسیده برای اولین بار عنوان شده است که مغز گردو می‌تواند در هنگام استرس، فشار خون را پایین نگه دارد. به گفته متخصصان علوم پزشکی، اشخاصی که واکنش بیولوژیک افراطی در برابر شرایط استرس‌زا دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند .