

## فواید خوردن آجیل و کاهش ریسک بیماری قلبی

به گفته محققان، خوردن یک مشت آجیل در روز فواید متعددی برای سلامت دارد.



به گفته محققان، خوردن یک مشت آجیل در روز فواید متعددی برای سلامت دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان آمریکایی به ارتباط بین مصرف مغزیجات آجیلی و نشانگرهای التهابی پی برده اند. محققان در یک آنالیز مقطعی به بررسی ارتباط بین مصرف همیشگی مغزیجات آجیلی و نشانگرهای التهابی در بین ۵۰۱۳ زن و مرد شرکت کننده در دو مطالعه پرداختند.

طبق یافته های مطالعاتی، میزان مصرف بیشتر مغزیجات آجیلی (۵ وعده یا بیشتر در هفته) با کاهش سطح پروتئین واکنشی (CRP) و اینترلوکین ۶ (IL۶) مرتبط است. هر دو این ترکیبات موجب افزایش بروز التهاب در بدن می شوند. التهاب می تواند منجر به بیماری های مزمن شود.

بینگ بائو، عضو ارشد تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «جایگزینی سه وعده مغزیجات آجیلی در هفته به جای سه وعده مصرف گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده یا تخم مرغ در هفته، به شکل قابل توجهی با کاهش CRP و IL۶ مرتبط است. کاهش غلظت CRP نیز با مصرف سه وعده مغزیجات آجیلی به جای غلات تصفیه شده و بدون سبوس نیز مشاهده شده است.»

به گفته محققان، افزایش سطح CRP احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را بالا می برد و IL۶ هم با ریسک بروز متابولیک قلبی مرتبط است.

همچنین محققان دریافته اند که مصرف مغزیجات آجیلی رابطه معکوسی با شاخص توده بدنی که عامل قوی نشانه التهاب است، دارد. در حقیقت کاهش وزن همواره با کاهش میزان علائم التهاب مرتبط بوده است.

بدین ترتیب محققان عنوان می کنند ارتباط بین مصرف مغزیجات آجیلی و نشانه های التهابی ممکن است تا حدودی از طریق شاخص توده بدنی تعدیل شود.