



مصرف روزانه گردو باعث کاهش استرس میشود

مطالعات نشان میدهند تغییر رژیم غذایی به بدن ما کمک میکند واکنش های بهتری به استرس نشان دهد. این بسیار مهم است چرا که ما نمیتوانیم از عوامل استرس زا به طور کل در زندگی روزمره خود اجتناب کنیم.

مطالعات نشان میدهند تغییر رژیم غذایی به بدن ما کمک میکند واکنش های بهتری به استرس نشان دهد. این بسیار مهم است چرا که ما نمیتوانیم از عوامل استرس زا به طور کل در زندگی روزمره خود اجتناب کنیم. به گزارش سلامت نیوز محققان میگویند رژیم غذایی غنی از گردو از استرس میکاهد و کلسترول مضر را کاهش میگوید. بر اساس مطالعات جدید مصرف دو تا سه گردو در وعده های غذایی بر فشار خون بالای ناشی از استرس تاثیر میگذارد. افرادی که زمینه های فشار خون بالا در برابر استرس را دارند در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی بیشتر قرار میگیرند دکترهای دانشگاه پنسیلوانیا در صدد پیدا کردن منابع گیاهی برای کنترل بیماری های قلبی عروقی هستند. این دانشمندان با انجام مطالعاتی بر روی 22 فرد بزرگسال و قراردادن گردو و یا روغن گردو در برنامه غذایی شان متوجه شدند این ماده غذایی نه تنها باعث افزایش و یا کاهش وزن نمیشود بلکه تاثیر بسزایی در کنترل فشار خون دارد. این اولین مطالعات است که نشان میدهد گردو به کاهش فشار خون در هنگام استرس کمک میکند. مطالعات نشان میدهند تغییر رژیم غذایی به بدن ما کمک میکند واکنش های بهتری به استرس نشان دهد. این بسیار مهم است چرا که ما نمیتوانیم از عوامل استرس زا به طور کل در زندگی روزمره خود اجتناب کنیم. گردو منبع شناخته شده ای و غنی از فیبر آنتی اکسیدان ها و اسید های چرب اشباع نشده به ویژه آلفالینولیک است که مطالعات نشان میدهند اثرات مفیدی بر فشار خون دارد.

گروه ترجمه سلامت نیوز