



پژوهشگران می گویند؛ پیشگیری از ابتلا به دیابت با خوردن گردو

یک مطالعه جدید آشکار نموده است که خوردن گردو در روز می تواند منجر به رژیم غذایی بهتر و بهبود عوامل پرخطر بیماری زا در بین افراد مستعد ابتلا به دیابت شود.

یک مطالعه جدید آشکار نموده است که خوردن گردو در روز می تواند منجر به رژیم غذایی بهتر و بهبود عوامل پرخطر بیماری زا در بین افراد مستعد ابتلا به دیابت شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، طبق مطالعه انجام شده رژیم غذایی حاوی گردو با بهبود عملکرد سلول های خونی مرتبط است. محققان این پژوهش ۱۱۲ فرد را به دو گروه دریافت کننده ۵۶ گرم گردو در روز و گروه پرهیز کامل از مصرف گردو تقسیم کردند.

بعد از گذشت ۳ ماه مجددا وضعیت این شرکت کنندگان که ۳۱ مرد و ۸۱ زن با رده سنی ۲۵ تا ۷۵ سال بود مورد بررسی قرار گرفت. محققان بعد از در نظر گرفتن فاکتورهای تاثیرگذار نظیر سن، مصرف کالری و اسیدهای چرب، و میزان ورزش منظم دریافتند که افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه با بهبود کیفیت رژیم غذایی مرتبط است.

محققان این مطالعه دریافتند گنجاندن گردو در رژیم غذایی موجب بهبود زندگی فرد شده و در پیشگیری از ابتلا فرد به دیابت نقش بسزایی دارد.

مغزجات آجیلی نظیر گردو، مملو از مواد مغذی مهمی همچون چربی ها، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.