

گردوی آمریکایی داروی قلب است

متخصصان تغذیه تاکید کردند که آنتی اکسیدانهای موجود در گردوی آمریکایی برای بهبود سلامت قلب مفید است.



سلامت نیوز: متخصصان تغذیه تاکید کردند که آنتی اکسیدانهای موجود در گردوی آمریکایی برای بهبود سلامت قلب مفید است.

متخصصان دانشگاه لوما لیندا در يك تحقیق جدید تاکید کردند که این آنتی اکسیدانها هم به سلامت قلب و هم به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

به گفته متخصصان، این گردو بومی منطقه آمریکای شمالی است و در گذشته منبع غذای مقوی برای سرخپوستان آمریکای جنوبی بوده است. در کشور آمریکا از آن در تهیه انواع کیک و نان استفاده می‌شود. گردوی آمریکایی منبع انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بویژه ویتامین‌های ب، آ، ای، کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و پتاسیم است.

گردوی آمریکایی حاوی انواع مختلفی از آنتی اکسیدان ویتامین ای است که #171؛ توکوفرول‌ها» نام دارند و همچنین حاوی تعداد زیادی از مواد فنولیک است که بسیاری از آنها خواص آنتی اکسیدانی دارند.

به گزارش مجله آنلاین ساینس دیلی، این مغز گیاهی همچنین غنی از شکل خاصی از ویتامین ای موسوم به گاما توکوفرولها است.

متخصصان دریافتند وقتی گردوی آمریکایی مصرف شود مقدار کلسترول بد موجود در خون تا 33 درصد کاهش پیدا می‌کند.

به گزارش ایسنا، اداره دارو و مواد غذایی آمریکا اخیرا اعلام کرده است که خوردن مقدار 5/1 اونس گردو در روز بعنوان يك رژیم که چربی اشباع شده کمی دارد، می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

گردو همچنین باعث تنظیم میزان کلسترول در افرادی می‌شود که دیابت نوع دوم دارند. در بیماران دیابتی نوع دوم، افزودن روزانه يك اونس گردو در رژیم غذایی می‌تواند باعث بهبود اساسی در میزان کلسترول شود.

تحقیقات دیگر نیز نشان داده است که خوردن گردو به عنوان رژیم کم چرب اصلاح شده، باعث کاهش میزان چربی دور قلب در بیماران دیابتی می‌شود که این با کم کردن میزان چربی در رژیم غذایی به دست می‌آید.