



## خوردن بادام زمینی همراه غذا از حمله قلبی پیشگیری می کند

خوردن بادام زمینی همراه با وعده غذایی می تواند از بروز بیماری های قلبی-عروقی نظیر حملات قلبی و سکته پیشگیری کند.

خوردن بادام زمینی همراه با وعده غذایی می تواند از بروز بیماری های قلبی-عروقی نظیر حملات قلبی و سکته پیشگیری کند.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، بعد از هر وعده غذایی میزان لیپیدها و تری گلیسیریدها (نوعی چربی یافت شده در جریان خون) افزایش می یابند. این چربی ها موجب سفتی عروق خون و در نهایت منجر به بیماری قلبی-عروقی می شوند.

یافته ها نشان داد مردان سالمی که همراه با وعده غذایی پرچرب خود در حدود ۳۰ گرم بادام زمینی می خوردند افزایش لیپیدها در جریان خون شان بسیار کُند خواهد بود. همچنین میزان کاهش تری گلیسیرید بعد از مصرف بادام زمینی همراه با وعده غذایی ۳۲ درصد کاهش می یابد.

پنی کریس اترتون، استاد دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می گوید: «معمولا زمانیکه چیزی می خوریم، رگ های بدن در طول مدت بعد از غذا کمی سفت تر می شوند اما ما متوجه شده ایم که اگر همراه وعده غذایی بادام زمینی خورده شود می تواند از این واکنش سفت شدن عروق پیشگیری کند.»

به مرور زمان واکنش سفت شدگی عروق منجر به محدود شدن جریان خون در سراسر بدن شده و قلب سخت تر کار می کند و در نهایت می تواند منجر به نارسایی قلبی شود.