

همه خواص بادام زمینی



محققان مرکز سرطان «بیبل» می‌گویند مصرف آجیل مخصوصا بادام‌زمینی و مغزهای درختی می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان روده کمک کند تا از مرگ نجات یابند.

محققان مرکز سرطان «بیبل» می‌گویند مصرف آجیل مخصوصا بادام‌زمینی و مغزهای درختی می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان روده کمک کند تا از مرگ نجات یابند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، یک مطالعه جدید انجام شده توسط محققان مرکز سرطان‌شناسی دانشگاه «ییل» (Yale) نشان داد که بیماران مبتلا به سرطان کولون (روده) که به طور مرتب آجیل مصرف می‌کنند، خطر عود سرطان در آنها کاهش می‌یابد.

این مطالعات همچنین نشان داد که مصرف آجیل می‌تواند از طریق کاهش چربی به سلامت افراد کمک کند و خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.

چارلز فوکس؛ مدیر مرکز سرطان «بیبل» و همکارانش در این مطالعه که شامل بیش از 800 بیمار مبتلا به سرطان کولون بود، دریافتند بیماری‌هایی که آجیل مصرف می‌کنند، خطر مرگ زودرس کمتری نسبت به همتایانشان دارند که آجیل نمی‌خورند.

فوکس؛ و همکارانش در مطالعه خود نوشتند: ارتباط میزان مصرف کلی آجیل با نتایج بهبود در سایر عوامل شناخته شده یا مشکوک به عود بیماری و مرگ ناشی از سرطان شناخته شده است.

های این تحقیق نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به سرطان روده می‌توانند از مصرف بادام‌زمینی و مغزهای درختی مانند بادام، گردو و گردوی آمریکایی بهره ببرند.

همچنین افراد کاملاً سالم باید آجیل را به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

مطالعه‌ای در سال 2015 نشان داد که مصرف روزانه 42 گرم بادام با بهبود سطح لیپوپروتئین‌های کم‌چگالی و کلسترول کلی در افراد میانسال که اضافه وزن داشتند و سطح کلسترول بد در بدن آنها بالا بود، مرتبط است.

محققان همچنین دریافتند کسانی که می‌خواهند تورم ناخوشایند شکم را کاهش دهند یا از بین ببرند، مصرف آجیل، کاهش چربی دور کمر و پا را به همراه دارد.

برای زنان، مصرف آجیل در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به آلرژی را در کودک کاهش دهد. محققان در مطالعه‌ای که بیش از 8200 کودک را شامل می‌شد، دریافتند کودکانی که مادران آنها حداقل پنج بار در هفته بادام‌زمینی و آجیل می‌خورند، کمترین خطر ابتلا به آلرژی را دارند.

سرطان پروستات دومین سرطان کشنده در میان مردان آمریکایی است. آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد که در سال 2014، در ایالات متحده آمریکا بیش از 28 هزار و 300 مرد بر اثر سرطان پروستات کشته شده‌اند.

افرادی که آجیل مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطانی را کاهش می‌دهند. خوردن روزانه 20 گرم آجیل، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی تا 30 درصد، خطر ابتلا به سرطان را به میزان 15 درصد و مرگ زود هنگام را 22 درصد کاهش می‌دهد.