



گردو برای مقابله با استرس مفید است

متخصصان تغذیه در یک مطالعه جدید دریافته‌اند گردو برای پایین آوردن کلسترول خون مفید است. همچنین می‌تواند برای مقابله با استرس و نیز کاهش فشارخون موثر باشد.

متخصصان تغذیه در یک مطالعه جدید دریافته‌اند گردو برای پایین آوردن کلسترول خون مفید است. همچنین می‌تواند برای مقابله با استرس و نیز کاهش فشارخون موثر باشد.

به گزارش ایسنا، در این مطالعه مشخص شد افرادی که به مدت سه هفته رژیم غذایی حاوی گردو داشته‌اند اگر در شرایط استرس‌زا و پرتنش قرار بگیرند و در عین حال نیز دچار کلسترول بالا باشند به دلیل مصرف گردو در این وضعیت فشار خونشان پایین مانده و افزایش پیدا نمی‌کند.

به گزارش پایگاه اینترنتی لوموسیتی، متخصصان دانشگاه ایالتی پن در این بررسی‌ها گروهی از شرکت‌کنندگان را در شرایط پرتنش قرار دادند. آنها متوجه شدند کسانی که گردو مصرف کرده‌اند در چنین شرایطی کمتر دچار افزایش فشارخون می‌شوند.

پروفسور شیلا وست در این مطالعه خاطرنشان کرد: این بررسی‌ها برای نخستین بار نشان داده است که گردو می‌تواند در هنگام استرس، فشارخون را پایین نگه دارد. از سوی دیگر در حین این آزمایشات معلوم شد روغن دانه کتان نیز اگر به مغز گردو افزوده شود اگرچه تاثیری روی فشارخون ندارد اما می‌تواند تاثیر ضدالتهابی روی عروق داشته باشد که این تاثیر در کاهش خطر بروز مشکلات قلبی موثر است.

این مطالعه در مجله کالج آمریکایی تغذیه منتشر شده است.