



محققان دانشگاه لوما لیندای آمریکا: برای کاهش کلسترول خون مغز بخورید

محققان آمریکایی اعلام کردند: مصرف انواع مغزها می‌تواند در کاهش کلسترول خون موثر باشد.

جام جم آنلاین: محققان آمریکایی اعلام کردند: مصرف انواع مغزها می‌تواند در کاهش کلسترول خون موثر باشد.

به گزارش ایسنا، بررسی 25 مطالعه نشان می‌دهد مصرف روزانه 67 گرم (یک بسته کوچک) از انواع مغزها، سطح کلسترول خون را حدود 7 درصد کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه لوما لیندای آمریکا معتقدند مغزها در جلوگیری از جذب کلسترول در بدن موثرند.

مطالعات قبلی هم به نتایجی مبنی بر مفید بودن خوردن روزانه مغزها دست یافته بودند.

همچنین مطالعات جدید که نتایج آن در نشریه طب داخلی منتشر شده اطلاعات آماری دقیقی در این مورد ارائه داده است.

طبق نتایج این مطالعه، مصرف مغزها علاوه بر این در کاهش تری‌گلیسیرید خون نیز موثر است. تری‌گلیسیرید نوعی چربی خون است که با بروز بیماری‌های قلبی در ارتباط است. بعلاوه این اثر مغزها به میزان مصرف آنها وابسته و درمورد تمام انواع آنها صادق است.