

بیماران قلبی فندق بخورند

فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: مصرف فندق خطر بیماری های قلبی و عروقی را در افراد چاق کاهش می دهد.



جام جم آنلاین: فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: مصرف فندق خطر بیماری های قلبی و عروقی را در افراد چاق کاهش می دهد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، "محمد صادق پورعباسی" افزود: مصرف منظم يك عدد فندق در روز، منجر به افزایش سروتونین، کاهش فشار خون، قندخون به ویژه در افراد چاق در نتیجه کاهش بیماری های قلبی عروقی می شود.

وی تصریح کرد: سروتونین هورمونی است که منجر به انتقال پیام عصبی به مغز، کاهش حس گرسنگی، افزایش نشاط و خوشحالی و در نتیجه افزایش سلامت قلب افراد می شود.

به گفته این جراح ، دانشمندان موفق به کشف ارتباط بین مصرف فندق و افزایش سروتونین بدن در بیماران مبتلا به سندروم متابولیک شدند.

وی ضمن بیان این مطلب که بیماران مبتلا به سندروم متابولیک در معرض خطر بیماری قلبی هستند، گفت: سندروم متابولیک در افراد چاق به ویژه آنهایی که دارای شکم چاق و پرچرب، فشار خون و قند خون بالا هستند، دیده می شود.

پورعباسی با اشاره به افزایش خطر ابتلا به دیابت تیپ 2 در بیماران مبتلا به سندروم متابولیک به آنها توصیه کرد: رژیم غذایی خود را به سمت جلوگیری از افزایش وزن و مصرف منظم فندق تغییردهند.