

کاهش کلسترول بد با یک خوردنی خوب

مصرف بادام زمینی میزان کلسترول زیانبار و تری گلیسرید خون را کاهش می دهد.



سلامت نیوز: مصرف بادام زمینی میزان کلسترول زیانبار و تری گلیسرید خون را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ چند تن از پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تاثیر مصرف روزانه ۵۰ گرم بادام زمینی را در یک مدت زمان ۴ هفته ای بر ۳۷ بیمار دچار افزایش کلسترول خون بررسی کردند.

بر پایه یافته های این تحقیق، مصرف بادام زمینی به میزان ۱۵ درصد کل انرژی مورد نیاز روزانه، میزان کلسترول تام، کلسترول زیانبار یا ال.دی.ال و تری گلیسرید خون را کاهش می دهد.

پیش از این نیز بررسی ها تاثیر مفید آجیل از جمله بادام زمینی را در کاهش چربی های زیانبار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی نشان داده بود.