



### **بادام هندی از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند**

سعید حسینی گفت: بادام هندی، مقادیر زیادی چربی‌های سالم دارد این چربی‌ها عموماً از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند.

سلامت نیوز: سعید حسینی گفت: بادام هندی، مقادیر زیادی چربی‌های سالم دارد این چربی‌ها عموماً از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، سعید حسینی متخصص تغذیه اظهار داشت: بادام هندی منبع ارزشمند مس است، مس عنصری است که مصرف آن از ابتلا به بیماری‌هایی مثل اختلال حواس و بیماری‌های مفصلی جلوگیری می‌کند.

وی افزود: مس یکی از اجزای مهم آنزیم‌های بدن است که در بیشتر فرآیندهای فیزیولوژیکی شرکت می‌کند. ضمن اینکه برای حذف رادیکال‌های آزاد مضر در بدن و استفاده بهینه از آهن کمک بزرگی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: مس برای تولید ملاتین و پرورش استخوان‌ها و بافت‌های ارتباطی بدن، عنصری کاملاً ضروری است. بادام هندی منبع خوبی از ویتامین K است که به تنظیم انعقاد خون و شرایط ناشی از آن کمک می‌کند.

حسینی خاطرنشان کرد: بادام هندی فشارخون بالا را کاهش می‌دهد علاوه بر این در بادام زمینی منیزیم هم وجود دارد که از عوامل تنظیم کننده فشارخون است.

وی در پایان تأکید کرد: اگر به بیماری‌های کلیوی یا بیماری مرتبط با کیسه صفرا مبتلا هستید، از مصرف بادام هندی صرف نظر کنید همچنین اگر مکمل‌های کلسیم مصرف می‌کنید، مصرف بادام هندی ممکن است در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند.