

## مصرف پسته و کاهش استرس



پزشکان می‌گویند خوردن یک مشت مغز پسته در روز آسیب‌های ناشی از استرس شدید به بدن را کاهش می‌دهد.

پزشکان می‌گویند خوردن یک مشت مغز پسته در روز آسیب‌های ناشی از استرس شدید به بدن را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، گروهی از متخصصان دانشگاه دولتی پنسیلوانیا در آمریکا ادعا کرده‌اند که مغز پسته در پایین آوردن فشار خون و ضربان قلب در شرایط و موقعیت‌های پرتنش و استرس‌زا نقش بسزایی دارد.

به نوشته روزنامه دیلی‌میل، در این مطالعه به شرکت‌کنندگان انواعی از رژیم‌های غذایی سالم داده شد که برخی از آنها حاوی مغز پسته و برخی دیگر فاقد آن بودند.

متخصصان این دانشگاه سپس واکنش‌های قلبی و عروقی تک‌تک شرکت‌کنندگان را در مواجهه با یک وضعیت روانی تنش‌زا ارزیابی کردند.

آنها متوجه شدند افرادی که در روز مقداری مغز پسته مصرف کرده‌اند در حین مواجهه با شرایط استرس‌زا، پایین‌ترین میزان فشار خون را دارند.

دکتر شیلا وست که سرپرستی این آزمایشات را برعهده داشته یادآور شد: موضوعات روزانه مثل یک ضرب‌العجل کاری و یا صحبت کردن در جمع می‌توانند موجب بالا رفتن فشار خون شوند که به نوبه خود یکی از فاکتورهای آسیب‌رسان به قلب و عروق است.

وی افزود: یافته اخیر درباره تاثیر مصرف پسته روی سلامت قلب بسیار حائز اهمیت است چون نشان می‌دهد که واکنش‌های فیزیولوژیکی به استرس تحت تاثیر غذایی که ما می‌خوریم، هستند.

این مطالعه به تفصیل در مجله "فشار خون" به چاپ رسیده است.