



پسته و کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی

پسته در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی کاهش دهد...

پسته در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی کاهش دهد. گنجاندن پسته در رژیم غذایی می تواند از خطر ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی و تنگ شدن شریانهای قلبی به علت رسوبات خونی جلوگیری کند و کلسترول خون را نیز کاهش دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد داوطلبانی که مدت یک ماه مرتباً 28 گرم پسته در روز مصرف کردند میزان کلسترول خون آنها 8 / 4 درصد کاهش یافته است. با مصرف پسته سطح کلسترول "بد" لیپو پروتئین با غلظت کم هم در آنها 11 / 6 درصد کم می شود. پژوهش ها نشان می دهد که پسته سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می دهد و در ضریب لیپوپروتئین هم تغییراتی مفید صورت می دهد. محققان می گویند پسته دارای مقادیر زیادی ماده گیاهی ضد اکسیدانت لوتئین است که معمولاً در سبزیجات پربرگ و تیره رنگ موجود است .