

## گردو کلید کاهش کلسترول خون شناخته شد

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خوردن یک مشت گردو می تواند فرد را از بیماری قلبی حفظ کند. به گزارش خبرگزاری مهر، دانشمندان به این نتیجه رسیده اند...



دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خوردن یک مشت گردو می تواند فرد را از بیماری قلبی حفظ کند. به گزارش خبرگزاری مهر، دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که درست چهار ساعت پس از مصرف روغن گردو یا آجیل‌های دارای پوست سطح کلسترول و انعطاف پذیری رگ‌های قلبی آنها تا حد زیادی بهبود می یابد.

این تحقیق نشان می دهد که مصرف منظم این ماده غذایی می تواند فرد را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی در بلند مدت حفاظت کند.

دکتر پنی کریس اترتون استاد تغذیه دانشگاه پن استیت در پنسیلوانیا گفت: تنها یک مشت گردو می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. اگر هر فرد چهاربار در هفته یک مشت گردو یا اندکی روغن گردو مصرف کند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری‌های قلبی مصون می ماند.

این نخستین تحقیقاتی بود که طی آن مشخص شده است که گردو به نوع تأثیری در سلامتی دارد.

این گروه تحقیقاتی به 15 نفری که دارای سطح بالای کلسترول خون بودند 2 مشت گردوی با پوست یعنی چیزی حدود 85 گرم گردو، 6 گرم آنها پوست گردو، 34 گردو با چربی گرفته شده و یا سه قاشق غذاخوری یا 51 گرم روغن گردو دادند.

محققان 30 دقیقه، یک ساعت، دو ساعت، چهار ساعت و شش ساعت پس از آن نتایج خود را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تنها مصرف یکبار روغن گردو و که در سایر آجیل‌های دارای پوست هم وجود دارد می تواند به سلامت رگ‌های قلبی کمک کند.

کلیر بری من دانشجوی علوم تغذیه ای دانشگاه پن استیت گفت: تحقیقات ما نشان می دهد که روغن موجود در گردو می تواند پس از یک وعده غذایی در سلامت رگ‌های خونی نقش داشته باشد. این روغن همچنین برای حفظ عملکرد سلول‌های قلبی و رگ‌ها موثر است.

براساس اظهارات محققان، گردو شامل اسیدهای اومگا-3، استرول‌های گیاهی و ویتامین E است که همه آنها علت تأثیر حفاظتی آن را نشان می دهد.

بریمن اظهار داشت: نتایج این تحقیق نشان دهنده بهبود استراتژی‌های رژیمی و غذایی برای مقابله با بیماری‌های قلبی است.