



برای سلامت قلب چقدر آجیل بخوریم؟

بر اساس مطالعه بزرگی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، مشخص گردید در افرادی که بیش از 4 بار در هفته آجیل می خورند، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی 40 تا 60 درصد کمتر است.

سلامت نیوز: آجیل حاوی کالری بالایی است و افراط در مصرف آن موجب اضافه وزن و چاقی خواهد شد.

بر اساس مطالعه بزرگی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، مشخص گردید در افرادی که بیش از 4 بار در هفته آجیل می خورند، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی 40 تا 60 درصد کمتر است.

مغزها از بهترین منابع پروتئین، فیبر، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها به شمار می روند. همچنین حاوی اسیدهای چرب مفید از جمله امگا-3 می باشند.

در سال 2003 سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اعلام کرد که مصرف 45 گرم آجیل در روز در قالب یک رژیم کم چرب و کم کلسترول می تواند خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

از میان انواع آجیل، گردو منبع بسیار خوب امگا-3 بوده که در بهبود عملکرد قلب و عروق و تنظیم چربی های خون موثر است.

البته باید این نکته را نیز مدنظر داشت که آجیل حاوی کالری بالایی است و افراط در مصرف آن موجب اضافه وزن و چاقی خواهد شد. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که برای اضافه کردن آجیل به رژیم غذایی باید آن را جایگزین سایر منابع چربی در رژیم غذایی خود کنیم. به این معنی که بخشی از روغن مصرفی را حذف کرده و به جای آن از آجیل استفاده کنیم.