

## بیماران قلبی گردو بخورند



از گذشته تا به حال در مورد فواید گردو صحبت‌های بسیاری کرده‌اند و تحقیقات هم نشان داده که مصرف 45 گرم گردو به عنوان بخشی از رژیم کم کلسترول به شرط اینکه کالری دریافتی افزایش پیدا نکند، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

از گذشته تا به حال در مورد فواید گردو صحبت‌های بسیاری کرده‌اند و تحقیقات هم نشان داده که مصرف 45 گرم گردو به عنوان بخشی از رژیم کم کلسترول به شرط اینکه کالری دریافتی افزایش پیدا نکند، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. مطالعات انجام گرفته در دانشگاه هاروارد بیانگر این مطلب است که مصرف رژیم حاوی مقادیر بالای مغزها خطر مرگ قلبی ناگهانی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات بیان می‌کنند که مصرف مقادیر زیاد این مواد (مواد حاوی اسیدهای چرب امگا 3) خطر حمله قلبی و انسداد سرخرگ‌ها را تا 70 درصد کاهش می‌دهد.

اثرات جلوگیری‌کننده و درمانی گردو ثابت شده است. پژوهشگران تاکید دارند که گردو به دلیل داشتن مقادیر معتدلی از اسیدهای چرب با چند پیوند غیراشباع چربی‌های خون را بهبود می‌بخشد و در کاهش دیگر عوامل خطر ساز در خصوص قلب و عروق نقش دارد. نتایج این تحقیق همچنین گردو را منبع مهم فیبر، منیزیم، ویتامین B و E و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها معرفی می‌کند. پژوهشگران با انجام تحقیق روی 365 داوطلب که 10 تا 25 درصد از کالری روزانه مورد نیاز خود را طی 24 هفته از گردو به دست می‌آوردند به این نتیجه رسیدند که هر چه افراد مقادیر بیشتری از گردو را در رژیم غذایی خود مصرف کنند به همان میزان کلسترول بد خون آنها کاهش پیدا می‌کند.

این گروه از محققین تاکید دارند که اگرچه گردو خود از منابع مهم چربی به حساب می‌آید، اما در عین حال کاهش‌دهنده عوامل موثر در بیماری‌های قلبی-عروقی است. پیش از این نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده بود که مصرف گردو خطر ابتلا به سندروم متابولیک، مجموعه‌ای از نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. گردو طبیعتی گرم داشته، تصفیه‌کننده خون است و سبب تحریک جریان صفرا می‌شود.

تهران امروز