



مصرف آجیل و کاهش ابتلا به سرطان

محققان انگلیسی دریافتند مصرف آجیل حداقل هفت بار در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی را به طور میانگین تا 20 درصد کاهش دهد.

آجیل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، تنفسی و سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، محققان انگلیسی دریافتند مصرف آجیل حداقل هفت بار در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی را به طور میانگین تا 20 درصد کاهش دهد.

مواد مغذی موجود در آجیل، مانند اسیدهای غیراشباع چرب، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است خواص ضد سرطانی و ضد التهاب قلبی داشته باشند.

شواهد نشان می‌دهد مصرف آجیل روزانه، از جمله بادام، مزایای زیادی برای سلامتی انسان دارد.

استفاده از تنقلات با پروتئین و فیبر می‌تواند گرسنگی بین وعده‌های غذایی را نیز کاهش دهد.

این مطالعه در مجله پزشکی انگلستان (NEJM) منتشر شده است.