



سلامت قلب و عروق با رژیم غذایی سرشار از حبوبات

یافته های یک پژوهش جدید نشان می دهد که مردم می توانند «کلسترول بد» خود را با خوردن روزانه یک وعده حبوبات، تا میزان 5 درصد کاهش دهند.

یافته های یک پژوهش جدید نشان می دهد که مردم می توانند «کلسترول بد» خود را با خوردن روزانه یک وعده حبوبات، تا میزان 5 درصد کاهش دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، یافته های یک پژوهش جدید که نتایج آن در ژورنال انجمن پزشکی کانادا به چاپ رسیده است، نشان می دهد که با خوردن روزانه یک وعده از حبوبات، مردم می توانند LDL خود را که به «کلسترول بد» معروف است تا میزان 5 درصد کاهش دهند.

این خود به معنای کاهش 5 تا 6 درصدی در میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است که سالانه افراد زیادی در جهان را به کام مرگ می کشاند.

حبوبات شامل انواع لوبیا، نخود، نخودفرنگی و عدس، «شاخص گلیسمیک» پایینی دارند. یعنی غذاهایی هستند که به آرامی تجزیه شده و می توانند به خوبی در وعده های غذایی مختلف، جایگزین پروتئین حیوانی و چربی های مضر شوند.

در این پروژه پژوهشی، دانشمندان نتایج 26 آزمایش مختلف را که بر روی 1037 نفر انجام شده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

نتایج نشان داد مردان در مقایسه با زنان، کاهش بیشتری را در LDL خود نشان داده اند که احتمالاً به این دلیل است که مردان معمولاً از رژیم های غذایی ضعیف تری استفاده کرده و میزان کلی کلسترول دریافتی آنها بالاتر است، از این رو وقتی تحت رژیم غذایی سرشار از حبوبات قرار می گیرند بهره بیشتری از آن می برند.