

پسته، محافظ قلب دیابتی ها

محققان می گویند مصرف یک مشت پسته روزانه، بیماران دیابتی را از ناراحتی قلبی و عروقی بر اثر استرس محافظت می کند.



محققان می گویند مصرف یک مشت پسته روزانه، بیماران دیابتی را از ناراحتی قلبی و عروقی بر اثر استرس محافظت می کند. به گزارش سایت «MSN»، تنها مصرف حدود ۸۴ گرم پسته طی روز به مدت ۴ هفته، احساس آرامش بیشتری ایجاد می کند و باعث کاهش فشارخون هنگام خواب می شود و فشار کمتری روی قلب وارد می کند. محققان می گویند اگرچه پسته می تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد اما باید دانست که پسته درمان مناسبی برای استرس های مدام و همیشگی روزانه نیست. در بیماران دیابتی مصرف روزانه پسته انقباض عروقی را کاهش می دهد. اگرچه مغز میوه سرشار از چربی است، اما حاوی چربی های مفید، فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان است. با در نظر گرفتن احتمال ابتلای افراد دیابتی به بیماری های قلبی، گنجاندن مغز میوه به برنامه غذایی توصیه می شود.

منبع: روزنامه خراسان