

پسته؛ کاهش دهنده کلسترول بالا

پسته می‌تواند اثر مثبتی بر کلسترول بگذارد...



پسته می‌تواند اثر مثبتی بر کلسترول بگذارد.

خبرگزاری اتریش از نیویورک گزارش داد، محققان تغذیه علت این اثر را وجود مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان‌ها در پسته می‌دانند. از آن جمله می‌توان به وجود ویتامین "آ" و "ای" و همچنین ماده لوتئین در پسته اشاره کرد که برای چشم و پوست مفید است. محققان گمان می‌کنند که آنتی‌اکسیدان‌ها از التهاب خونی و عروقی و تصلب شرایین جلوگیری می‌کنند. محققان دانشگاه ایالتی پن (Penn) اثر پسته را بر روی افرادی آزمایش کرده اند که هفته‌های متوالی رژیم غذایی مناسب بهداشت قلب را دنبال کردند. به گفته محققان آنگونه که در "مجله تغذیه" گزارش دادند، شرکت کنندگان در این پژوهش روزانه 40 تا 80 گرم پسته هم مصرف کردند که این امر سطح کلسترول خون آنها را بهبود بخشید.