



پیشگیری از بیماری‌های قلبی با مصرف بادام زمینی

مطالعات محققان چینی نشان می‌دهد که مصرف بادام زمینی با کاهش خطر حملات قلبی در ارتباط است.

مطالعات محققان چینی نشان می‌دهد که مصرف بادام زمینی با کاهش خطر حملات قلبی در ارتباط است. به گزارش خبرگزاری مهر، مطالعات محققان دانشگاه شانگهای نشان می‌دهد، مصرف بادام زمینی با کاهش حملات قلبی که منجر به مرگ می‌شود، در ارتباط است.

بادام زمینی سرشار از مواد مغذی، اسیدهای چرب و فیبر بوده که می‌تواند نقش موثری در کاهش حملات قلبی که منجر به مرگ می‌شود، داشته باشد.

بادام زمینی سرشار از انرژی و پروتئین بوده و در بین آجیل‌ها تنها خوراکی است که بالاترین مقدار پروتئین را به خود اختصاص داده است. از دیگر مواد تشکیل‌دهنده بادام زمینی می‌توان به آنتی‌اکسیدان‌ها که حفاظت سلولی و همین‌طور تقویت سیستم ایمنی را به دنبال دارند، اشاره کرد. پتاسیم موجود در بادام زمینی نیز می‌تواند در تنظیم فشار خون و ضربان قلب موثر باشد.

نتایج این مطالعه حاکی از آن است که مصرف بادام زمینی نه تنها می‌تواند افزایش سلامت قلب را به دنبال داشته باشد بلکه کاهش مرگ ناشی از حملات قلبی را نیز سبب می‌شود.

بادام زمینی به دلیل داشتن منیزیم، فولات، فیبر، مس و ویتامین E با کاهش حملات قلبی همراه است، به همین دلیل توصیه می‌شود تا چند بار در هفته بادام زمینی میل کنید.