

## خاصیت توت فرنگی در مقابله با کلسترول

مصرف روزانه توت فرنگی به میزان قابل توجهی موجب کاهش کلسترول‌های بد و تری گلیسیرید می‌شود.



همشهری آنلاین: مصرف روزانه توت فرنگی به میزان قابل توجهی موجب کاهش کلسترول‌های بد و تری گلیسیرید می‌شود.

به گزارش مهر، بر اساس نتایج مطالعات یک تیم تحقیقاتی در اسپانیا، مشخص شد مصرف روزانه ۵۰۰ گرم توت فرنگی به مدت یک ماه موجب کاهش کلسترول LDL می‌شود.

محققان در ابتدای مطالعه از داوطلبان آزمایش خونی گرفتند؛ نتایج نشان دادند به طور متوسط ۱۴ درصد کلسترول LDL و ۲۱ درصد تری گلیسیرید کاهش یافته و سطح HDL کلسترول خوب بدون تغییر باقی مانده است.

در این آزمایشات پارامترهای دیگری مانند استرس، اکسیداتیو و عملکرد پلاکت به طور مطلوبی تکامل پیدا کردند اما این مزایا فقط به مدت دو هفته تداوم داشت و پس از پایان آزمایش دیگر قابل مشاهده نبودند و دوباره وضعیت به حالت اولیه بازگشت.