

پسته قند خون را کاهش می‌دهد

وزارت بهداشت اعلام کرد: پسته با کند کردن عمل جذب کربوهیدرات‌ها در بدن، موجب کاهش قند خون می‌شود...



وزارت بهداشت اعلام کرد: پسته با کند کردن عمل جذب کربوهیدرات‌ها در بدن، موجب کاهش قند خون می‌شود. به گزارش ایرنا، درمان و آموزش پزشکی، طبق گفته محققان علم تغذیه خوردن یک مشت مغز پسته در روز نه تنها یک میان وعده سالم و مغذی است بلکه با کاهش روند جذب کربوهیدرات‌ها در بدن باعث کاهش قندخون نیز خواهد شد. بنا بر این گزارش، مصرف پسته با مواد غذایی دارای کربوهیدرات بالا مثل نان سفید، روند جذب کربوهیدرات را کاهش داده و می‌تواند در کنترل دیابت مؤثر باشد. این گزارش حاکیست؛ پسته دارای مقادیر زیادی پروتئین گیاهی، مواد نشاسته‌ای غنی و مواد معدنی مهم مانند پتاسیم و منیزیم است که وجود آنها در بدن ضروری است. پسته همچنین برای تسکین اعصاب مفید بوده و وجود چربی اشباع نشده در آن باعث پایین آمدن سطح کلسترول بد (LDL) و بالا رفتن سطح کلسترول خوب خون (HDL) می‌شود، که این عمل برای سلامت قلب مفید است.