

## آجیل سلامت قلب را تضمین می‌کند

بر اساس تحقیقات جدید، آجیل و روغن گردو دارای خواص ویژه‌ای است که مصرف آن تنها در مدت کوتاهی سلامت قلب را تضمین می‌کند.



بر اساس تحقیقات جدید، آجیل و روغن گردو دارای خواص ویژه‌ای است که مصرف آن تنها در مدت کوتاهی سلامت قلب را تضمین می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن روزانه تنها یک مشت آجیل به سرعت سلامت قلب را در برابر بیماری‌های خطرناک حفظ می‌کند. مصرف منظم آجیل‌ها این حفاظت سلامتی را طولانی و قوی‌تر می‌کند. همچنین محققان بر این باورند که این خوراکی تأثیرات شگفت‌انگیزی را بر روی سطح کلسترول و انعطاف پذیری رگهای خونی دارد. تنها 4 ساعت پس از مصرف آجیل و یا روغن گردو به سلامت جریان خون کمک می‌کند. مصرف آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، به سلامت بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها من جمله بیماری‌های قلبی عروقی کمک کرده و عوامل خطر این بیماری را از بین می‌برد. به گفته دکتر پنی کریس استاد تغذیه دانشگاه ایالتی پن در پنسیلوانیا مصرف تعداد اندکی آجیل و یا روغن گردو به مدت 4 روز در هفته می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. این مطالعات برای اولین بار به شناسایی ترکیبات فعال موجود در گردو پرداخته که خواص بیشماری را از آن ارائه داده است. گفتنی است که بر اساس این تحقیقات خوردن سه قاشق غذاخوری (51 گرم) از روغن گردو در طول مدت 4 ساعت وضعیت رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد. ثابت شده است که این روغن خواص ویژه‌ای را برای سلولهای اندوتلیال، سلولهایی که برای انعطاف رگ‌های خونی نقش مهمی را بازی می‌کند، دارد. از آنجا که آجیل تا حد زیادی دارای چربی می‌باشد بهتر است در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کرد، اما باید بدانید که چربی آن نیز برای سلامتی بدن مفید است.