

برای قلب‌تان، بادام بخورید!

اضافه کردن بادام به رژیم غذایی، باعث کاهش LDL یا کلسترول بد خون می‌شود که اهمیت زیادی دارد؛ چون افزایش سطح کلسترول بد خون، پلاک‌هایی در عروق کرونری ایجاد می‌کند



اضافه کردن بادام به رژیم غذایی، باعث کاهش LDL یا کلسترول بد خون می‌شود که اهمیت زیادی دارد؛ چون افزایش سطح کلسترول بد خون، پلاک‌هایی در عروق کرونری ایجاد می‌کند و در نهایت می‌تواند باعث حمله‌های قلبی شود. ضمن این‌که کاهش کلسترول بد خون با میزان بادامی که می‌خورید مرتبط است؛ به عبارت دیگر یعنی افزایش میزان بادام‌هایی که می‌خورید، می‌تواند مساوی باشد با کاهش بیشتر کلسترول بد خون.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، مطالعات اخیر نشان می‌دهند که تاثیر بادام فراتر از کاهش LDL است و این توانایی را دارد که خطر مقاومت به انسولین و خطر ابتلا به دیابت را نیز کاهش دهد. حتی اگر مبتلا به دیابت باشید، اضافه کردن بادام به رژیم غذایی می‌تواند حساسیت نسبت به انسولین را بهبود بخشد.

ضمناً بادام می‌تواند امکان کاهش وزن را افزایش دهد. در یکی از مطالعات مشخص شد که اضافه کردن ۸۴ گرم بادام به برنامه غذایی روزانه، کاهش وزن را بهبود می‌بخشد و حتی تا ۱۴ درصد در کاهش اندازه دور کمر موثر است.

یکی از مطالعات سال ۲۰۱۵ نیز نتایج دیگری درباره تاثیر مثبت بادام بر کاهش کلسترول و چربی بدن را نشان داده است. در واقع، افرادی که روزانه ۴۲ گرم بادام می‌خورند، در عرض ۶ هفته با کاهش کلسترول بد خون تا ۵ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر مواجه می‌شوند. ضمن این‌که تجمع چربی در شکم و پاهای این افراد کمتر می‌شود.