



## مصرف گردو به کاهش وزن کمک می‌کند

به گفته محققان، علاوه بر مصرف سالاد و چای سبز، رژیم غذایی حاوی گردو هم به کاهش وزن کمک می‌کند.

همشهری آنلاین: به گفته محققان، علاوه بر مصرف سالاد و چای سبز، رژیم غذایی حاوی گردو هم به کاهش وزن کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی چربی‌های اشباع نشده، نظیر چربی‌های موجود در گردو و روغن زیتون، دارای تأثیرات مشابهی همانند رژیم غذایی حاوی چربی پایین و کربوهیدرات بالاتر در کاهش وزن است.

«چرل راک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «رژیم غذایی حاوی گردو که عمدتاً متشکل از چربی‌های اشباع نشده چندانگانه است، تأثیر مثبتی بر نشانگرهای سلامت قلب همچون کلسترول دارد.»

راک در ادامه می‌افزاید: «با در نظر گرفتن نتایج این مطالعه، و همچنین تحقیق قبلی مربوط به تأثیر گردو بر سلامت قلب و وزن، باید بر مصرف روزانه یک مشت گردو تأکید شود.»

وی اذعان می‌کند که علاوه بر این یافته‌ها، محققان امیدوارند با بررسی‌های بیشتر به تأثیر گردو بر ایجاد حس سیری، که فاکتور مهمی در کاهش وزن است، دست یابند.

این مطالعه شامل ۲۴۵ زن چاق و دارای اضافه وزن در رده سنی ۲۲ تا ۷۲ سال بود. این زنان به طور تصادفی به سه گروه رژیم غذایی تقسیم شدند: (۱) رژیم غذایی حاوی چربی کم و کربوهیدرات بالا؛ (۲) رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات پایین و چربی بالا؛ و (۳) رژیم غذایی حاوی گردو، چربی زیاد و کربوهیدرات کم. در رژیم غذایی حاوی گردو، روزانه حدود ۴۰ گرم گردو مصرف می‌شد.

با بررسی داده‌های بدست آمده از شش ماه اول مطالعه، به طور میانگین کاهش وزن در هر سه گروه در حدود ۸ درصد بود.

شرکت کنندگان حاضر در گروه حاوی گردو، کاهش وزن قابل مقایسه‌ای با سایر گروه‌های تحت مطالعه داشتند. همچنین بیشترین میزان بهبود در میزان لیپید، بخصوص در افراد مقاوم به انسولین، یافت شد. علاوه بر کاهش قابل توجه کلسترول LDL، در شرکت‌کنندگانی که گردو مصرف کرده بودند افزایش بیشتر کلسترول HDL در مقایسه با سایر گروه‌های رژیم غذایی مشاهده شد.