محققان برزیلی می گویند؛ فایده روغن نارگیل در کاهش وزن و فشار خون



مطالعات محققان برزیلی نشان می دهد که مصرف روزانه روغن نارگیل به کاهش وزن و فشار خون کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مصرف روزانه روغن نارگیل به همراه حرکات ورزشی باعث کاهش حساسیت بارورفلکس و فشار اکسایشی می‌شود.

بارورفلکس مکانیسمی است که به جریان خون کمک می‌کند تا ضربان قلب تنظیم شود و فشار اکسایشی به آسیب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد گفته می‌شود.

روغن نارگیل شامل چندین اسید چرب سالم و خواص ضدمیکروبی است و همین امر باعث می‌شود که در گروهسوپرخوراکی ها قرار گیرد.

متخصصان تغذیه به افراد توصیه می‌کنند که روغن نارگیل را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند. برخی از خواص دیگر این ماده غذایی ارزشمند عبارتند از:

- باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- به سلامت قلب کمک می‌کند و مانع بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.
- باعث بهبود حافظه شده و از آلزایمر جلوگیری می‌کند.
- باعث سوزاندان چربی اضافی بدن می‌شود.
- در زیبایی و بهداشت پوست و مو مؤثر است.
- با پاتوژن های بیماری زا مبارزه می‌کند.
- در درمان صرع مؤثر است.