

محققان کانادایی توصیه می کنند؛ مصرف روزانه آجیل و سویا به حفظ سلامت قلب کمک می کند



یکی از دلایل اصلی افراد مبتلا به بیماری قلبی، کلسترول بالاست که می تواند موجب انسداد جریان خون در شریان ها شود.

محققان توصیه می کنند افراد گوشتخوار می توانند به منظور پرهیز از تشکیل کلسترول، یک یا دو وعده از پروتئین های حیوانی نظیر گوشت و محصولات لبنی را با پروتئین های گیاهی نظیر سویا، مغزیجات آجیلی و حبوبات جایگزین نمایند.

یافته ها نشان داد مصرف روزانه یک یا دو وعده پروتئین های گیاهی می تواند نشانه های اصلی کلسترول بالا را تا حدود ۵ درصد کاهش دهد.

جان سیونپیپر، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان سنت میشل کانادا، در این باره می گوید: «فواید سلامت این پروتئین های گیاهی زمانی بیشتر می شود که افراد از سایر مواد خوراکی کاهش دهنده کلسترول نظیر فیبرهای محلول در آب، جو و استرول های گیاهی استفاده نمایند.»

در این مطالعه، محققان ۱۱۲ نفر را که به طور تصادفی پروتئین های

گیاهی جایگزین گوشت در رژیم غذایی شان شده بود را به مدت حداقل ۳ هفته بررسی کردند.

به گفته محققان، پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی می تواند منجر به تغییراتی در ترکیب بدن شود که در نهایت به کاهش میزان کلسترول و همچنین کاهش وزن و فشارخون کمک می کند.