تاثیر گردو در کاهش خطرات دیابت

[heading]نتایج یک پژوهش جدید نشانی می دهد که خوردن یک مشت گردو در روز می تواند به افرادی که با خطر دیابت روبه رو هستند، کمک کند.[/heading]

به گزارش ایرنا از رویترز، پزشکان و پژوهشگران دانشگاه ییل آمریکا، تحقیقی را بر روی ۳۱ مرد و ۸۱ زن از ۲۵ تا ۷۵ ساله انجام دادند و به غذای روزانه آنها ۱۴ عدد گردو (حدود ۵۶ گرم) برای مدت شش ماه اضافه کردند که بهبود در کار رگ های خونی و کاهش کلسترول بد را که می تواند به انعقاد خون و حملات قلبی منجر شود را نشان داد.

براساس این تحقیق گردو که در اسیدهای چرب و مواد دیگری مانند فولیت و ویتامین «ای» غنی است با وجود داشتن کالری بالا، موجب افزایش وزن مصرف کنندگان نشد.

به گفته یکی از پژوهشگران طرح، افزودن گردو به غذا موجب افزایش کیفیت آن و سلامت کلی بدن و به ویژه کاردیو متابولیک خواهد شد، بدون اینکه اضافه وزن در افراد ایجاد شود زیرا گردو خاصیت سیرکنندگی دارد و به نظر می رسد کالری های دیگر را کنار می زند و

برای خودش جا باز می کند.
با این حال، در جریان مطالعه معلوم شد گردو در پائین آوردن فشار خون بالا و قند، دو عامل دیگر خطر ابتلا به دیابت، موثر نیست.

همین الان به کانال باشگاه صنایع غذایی آریا بپیوندید