

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 می شود.

بارورفلکس مکانیسمی است که به جریان خون کمک می کند تا ضربان قلب تنظیم شود و فشار اکسایشی به آسیب سلول ها توسط رادیکال های آزاد گفته می شود.

روغن نارگیل شامل چندین اسید چرب سالم و خواص ضد میکروبی است و همین امر باعث می شود که در گروه سوپر خوراکی ها قرار گیرد.

متخصصان تغذیه به افراد توصیه می کنند 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 سوزاندن چربی اضافی بدن می‌شود.
- در زیبایی و بهداشت پوست و مو مؤثر است.
- با پاتوژن‌های بیماری‌زا مبارزه می‌کند.
- در درمان صرع مؤثر است.