

# محققان توصیه می کنند؛ مغزیجات آجیلی به حفظ سلامت قلب افراد دیا بیتی کمک می کند



به گفته محققان، مصرف روزانه یک مشت مغزیجات آجیلی، بخصوص مغزیجات درختی، ریسک بیماری قلبی-عروقی را در بین بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، مغزیجات درختی نظیر گردو، بادام، فندق برزیلی، بادام هندی، پسته، پیکن (گردوی بومی آمریکا)، ماکادامیا (فندق استرالیایی)، فندق و دانه کاج در مقایسه با بادام زمینی، ارتباط بسیار قوی ای با کاهش ریسک مشکلات عروق کرونر، مرگ قلبی و مرگ و میر به هر علتی دارند.

نتایج نشان داد حتی مصرف کم این مغزیجات هم مؤثر است. درحالیکه مکانیسم دقیق بیولوژیکی مغزیجات آجیلی بر سلامت قلب نامشخص است، اما محققان عنوان می کنند که به نظر می رسد مغزیجات موجب بهبود کنترل قندخون، فشارخون، متابولیسم چربی ها، التهاب و عملکرد دیواره عروق خونی می شود.

«پراکاش دیدوانیا»، استاد دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: «بیماری قلبی-عروقی علت اصلی مرگ و علت اصلی

حملات قلبی، سکته و ناتوانی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «تلاش برای فهم رابطه بین این مشکل برای پیشگیری از مشکلات قلبی-عروقی ناشی از دیابت نوع ۲ و کمک به افراد برای انتخاب گزینه‌های آگاهانه‌تر مهم است.»

در این مطالعه، تیم تحقیق از داده‌های مربوط به ۱۶,۲۱۷ مرد و زن قبل و بعد از تشخیص بیماری دیابت شأن استفاده کردند.

محققان مشاهده کردند بیمارانی که بعد از تشخیص بیماری دیابت شأن، مصرف مغزیجات آجیلی را افزایش دادند، ۱۱ درصد با ریسک کمتر ابتلاء به بیماری قلبی-عروقی، ۱۵ درصد با ریسک کمتر بیماری قلبی عروق کرونر، ۲۵ درصد با ریسک کمتر مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی و ۲۷ درصد با ریسک کمتر مرگ زودهنگام به هر دلیلی مواجه بودند.

به گفته محققان، مصرف هر وعده اضافی از هر نوع مغزیجات آجیلی در هفته با کاهش ۳ درصدی ریسک بیماری قلبی و کاهش ۶ درصدی ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

محققان تاکید می‌کنند هیچ گاه برای بهبود رژیم غذایی و سبک زندگی بعد از تشخیص بیماری دیابت نوع ۲ دیر نیست.