

مصرف گردو با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که گردو مصرف می‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بوده و عادات غذایی سالم‌تری دارند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، مغزیجات آجیلی، از جمله گردو، به طور کلی بخشی از یک رژیم غذایی سالم در نظر گرفته می‌شود زیرا سطح بالایی از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم دارند.

محققان دانشگاه مینه‌سوتا دریافتند افرادی که گردو مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که گردو نمی‌خورند، با خطر کمتر بیماری قلبی روبرو هستند.

تیم تحقیق همچنین گزارش داد که گردو خواران به طور کلی رژیم غذایی سالم‌تری دارند، اضافه وزن کمتری داشته و از فعالیت بدنی بیشتری در مقایسه با افرادی که گردو نمی‌خورند بهره مند هستند.

«لورن سپه»، عضو تیم تحقیق، توضیح داد: «گردو سرشار از چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها و همچنین چندین ماده معدنی ضروری است. گردو

در مقایسه با سایر آجیل‌ها فواید سلامتی بیشتری دارد، زیرا حاوی بالاترین میزان اسیدهای چرب امگا ۳ در بین سایر آجیل‌هاست.»

اسیدهای چرب امگا ۳ به طور طبیعی ضد التهاب هستند. همچنین نشان داده شده است که آنها سطح تری گلیسیرید و نتیجتاً تشکیل پلاک را کاهش می‌دهند، که مکانیزمی است که براساس آن خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد.

سپه افزود: «میکروبیوم های سالم روده با کاهش سطح التهاب مرتبط است، که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، همچنین نمایه چربی را بهبود می بخشد، خطر ابتلاء به بیماری‌های متابولیک را کاهش می‌دهد، و دارای بسیاری از فواید سلامتی دیگر است.»

تیم تحقیق در این مطالعه، داده‌های ۳۰۲۳ شرکت کننده را بررسی کرد که شامل ۳۵۲ گردو خور، ۲۴۹۴ آجیل دیگر خور و ۱۷۷ غیر آجیل خور بودند.

پس از بررسی اندازه‌گیری‌های فیزیکی و بالینی پس از ۳۰ سال، محققان دریافتند افرادی که گردو می‌خورند با فاکتورهای پرخطر کمتر بیماری قلبی روبرو هستند:

- شاخص توده بدنی پایین‌تر
- دور کمر کمتر
- فشار خون پایین‌تر
- سطح تری گلیسیرید خون کمتر

محققان همچنین به این نتیجه رسیدند افرادی که گردو مصرف می‌کنند رژیم غذایی سالم‌تری دارند، وزن کمتری اضافه می‌کنند، غلظت گلوکز خون شأن در حالت ناشتا کمتر است و فعالیت بدنی بیشتری دارند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز