گردو برای سلامت باکتری های روده و قلب مفید است



طبق نتایج مطالعه اخیر، مصرف روزانه گردو موجب تکثیر باکتری های خوب روده می شود و به اصلاح برخی از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی نیز کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در مطالعه خود به بررسی وضعیت تغذیه و سلامت ۴۲ شرکت کننده در رده سنی ۳۰ تا ۶۵ سال پرداختند.

قبل از مطالعه، شرکت کنندگان به مدت دو هفته تحت رژیم غذایی غربی قرار گرفتند که مملو از چربی‌های اشباع شده بود. بعد از دو هفته، شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند. به مدت ۶ هفته در رژیم غذایی تمامی آنها گردو یا روغن‌های گیاهی جایگزین چربی اشباع شده بود.

سپس نمونه مدفوع شرکت کنندگان ۷۲ ساعت قبل از پایان رژیم غذایی غربی و همچنین رژیم غذایی تحت مطالعه جمع آوری شد.

محققان دریافتند در گروهی که گردو مصرف کرده بودند باکتری‌های مفید روده از جمله Eubacteria eligens ، Roseburia و Lachnospiraceae به مراتب بیشتر بود.

باکتری Roseburia از لایه درونی روده حفاظت می‌کند، میزان بیشتر

Eubacteria eligens موجب بهبود فشارخون می‌شود و میزان بالاتر Lachnospiraceae با کاهش فشارخون، کلسترول غیرHDL و کلسترول کل مرتبط است.

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد تغییر در میکروبیوم های روده برای سلامت قلب مفید است که ناشی از خوردن گردو است.

گردو سرشار از اسیدهای چرب، ترکیبات بیواکتیو و فیبر است که بسیار برای سلامت باکتری‌های روده خوب است.

شرکت کنندگان در گروه رژیم غذایی گردو روزانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ گرم گردو مصرف می‌کردند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت