

هذا ما تفعله حفنة مكسرات بجسمك إذا تناولتها أسبوعيا



الخميس 16 نوفمبر 2017 10:11 م

كشفت دراسة حديثة عن أن تناول حفنة من المكسرات مرتين في الأسبوع يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25%.

وأجريت الدراسة على نحو 200 ألف شخص، تحت إشراف الأستاذة في جامعة هارفارد في بوسطن، مارتا جوش

وتشير جوش إلى أن الذين تناولوا ملء اليد من اللوز والجوز والكاجو والفسطق والبندق والفاول السوداني مرتين أو أكثر في الأسبوع، كانت نسبة تعرضهم للإصابة بأمراض القلب التاجية أقل بنسبة 23%، و15% أقل لأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك لغنى تلك المكسرات بالأوميجا 3 والفيتامينات والمعادن الهامة لصحة القلب

وأشارت الدراسة إلى أن تناول الكمية نفسها من الفول السوداني ساهم أيضا بتقليل مخاطر أمراض القلب التاجية بنحو 15%، و13% أقل لأمراض القلب والأوعية الدموية

وتحدثت الدراسة التي نشرت جزءا من نتائجها صحيفة "ديلي تيليغراف" أن المكسرات تحتوي على مواد مضادة للأكسدة وبروتينات ومعادن وألياف غذائية

وكان من اللافت أن الباحثين أكدوا أنهم لم يجدوا أي دليل على أن المكسرات تسبب زيادة الوزن، رغم احتوائها على عدد سعرات حرارية عالية

ويعد مرض القلب والأوعية الدموية المسبب الأول للوفاة في جميع أنحاء العالم، إذ توفي حوالي 17.7 مليون شخص في العام 2015، أي نحو 31 في المائة من مجموع الوفيات على الصعيد العالمي، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية