

ارتباط مصرف بادام با بهبود سلامت قلب

22 شهریور 1404

پژوهشی تازه نشان می‌دهد خوردن یک مشت بادام در روز به کاهش کلسترول بد و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

بررسی ۳۶ مطالعه روی بیش از ۲۰۰۰ نفر نشان داد بادام؛ این خوراکی ساده شاخص‌های مهم خون را در جهت مثبت تغییر می‌دهد و از خطر بیماری‌های قلبی و سکته می‌کاهد.

همه ما می‌دانیم که باید مراقب سطح کلسترول «ال‌دی‌ال» یا همان «کلسترول بد» باشیم. اما اخیراً پزشکان به شاخص جدیدی به نام «آپولیپوپروتئین ب» (ApoB) توجه بیشتری نشان داده‌اند. هر ذره کلسترول بد در خون، یک «آپولیپوپروتئین ب» دارد، بنابراین سطح «آپولیپوپروتئین ب» در واقع تعداد ذراتی است که می‌توانند وارد دیواره رگ‌ها شوند و هرچه کمتر باشد بهتر است.

این بررسی که در مجله «مواد مغذی» (Nutrients) منتشر شد، نتایج ۳۶ آزمایش تصادفی کنترل‌شده، شامل ۲۴۸۵ بزرگسال را بررسی کرد و نتیجه نشان داد کسانی که بادام می‌خوردند:

سطح «آپولیپوپروتئین ب» و نسبت «آپولیپوپروتئین ب» به «آپولیپوپروتئین آ» در آنها بهبود یافت. از این نسبت برای سنجش خطر بیماری قلبی استفاده می‌شود.

کلسترول ال‌دی‌ال و کلسترول کلی آنها کاهش یافت.

کلسترول غیر اچ‌دی‌ال و برخی نسبت‌های چربی خون هم بهبود پیدا کرد.

سطح تری‌گلیسیرید کمی کاهش یافت، اما شواهد درباره آن قطعی نبود.

به گزارش وبسایت Eating Well □ این نتایج در بیشتر پژوهش‌های معتبر یکسان بود و نشان داد که مصرف بادام تغییرات مختصر اما مهمی در شاخص‌های سلامت قلب ایجاد می‌کند.

در این پژوهش شرکت‌کنندگان یا به طور منظم روزه‌ای مقدار بادام می‌خوردند یا برنامه غذایی مشابه بدون مصرف بادام داشتند. مدت زمان پژوهش‌ها دست‌کم چهار هفته بود. در بیشتر موارد، بعد از دوره مصرف بادام، آزمایش خون گرفته شد تا تغییرات کلسترول بررسی شود.

بهبود معمولاً در افرادی مشاهده شد که سطح کلسترولشان در ابتدا بالا بود. مقدار دقیق بادام مصرفی یا مصرف داروهای کاهش‌دهنده کلسترول تاثیر چشمگیری بر نتایج کلی نداشت. البته محدودیت‌هایی هم وجود داشت؛ برای مثال، شرکت‌کنندگان می‌دانستند چه زمانی بادام می‌خورند و این می‌توانست رفتارشان را تحت تاثیر قرار دهد.

بدین ترتیب برای داشتن قلبی سالم می‌توانید در برنامه روزانه‌تان تغییر کوچکی ایجاد کنید و به جای

تنقلات پرکالری و فراوری شده، یک مشت کوچک بادام بخورید. مقدار مناسب حدود ۲۳ عدد یا نزدیک به ۳۰ گرم در روز است که هم کافی و هم سیرکننده است. بهتر است بادام را با میوه یا ماست ساده ترکیب کنید تا علاوه بر فیبر، پروتئین بیشتری دریافت کنید. همچنین برای حفظ سلامت بیشتر، بادام بدون نمک یا کم نمک را انتخاب کنید تا بیش از حد سدیم دریافت نکنید.