

فندق یا بادام زمینی؛ کدام یک بیشتر کلسترول را پایین می‌آورد؟

16 شهریور 1405

فندق و بادام زمینی هر دو حاوی چربی‌های مفید، فیبر و ترکیباتی هستند که می‌توانند به کنترل کلسترول کمک کنند، اما برخی ویژگی‌های فندق ممکن است آن را برای سلامت قلب کمی برتر کند.

مصرف مغزها می‌تواند به بهبود سطح کلسترول و سلامت قلب کمک کند. اگرچه هم بادام زمینی و هم فندق حاوی چربی‌های مفید، فیبر و ترکیباتی هستند که می‌توانند به کنترل کلسترول کمک کنند، برخی ویژگی‌های فندق ممکن است آن را برای کاهش کلسترول کمی برتر کند؛ در مقابل، بادام زمینی نیز از نظر فیتواسترول‌ها مزیت‌هایی دارد.

۱. فندق می‌تواند به کاهش کلسترول، به‌ویژه LDL □ کمک کند

سلامت نیوز نوشت: بررسی مطالعات نشان داده است که مصرف فندق می‌تواند سطح کلسترول، از جمله کلسترول LDL یا «بد» را کاهش دهد، بدون اینکه لزوماً سطح کلسترول HDL یا «خوب» را کاهش دهد.

فندق مانند بسیاری از مغزها سرشار از چربی‌های مفید است و ترکیبات مختلفی دارد که ممکن است به کاهش کلسترول و جلوگیری از سفت شدن رگ‌ها کمک کنند.

فندق همچنین حاوی ال-آرژنین است؛ اسیدآمینهای که بدن از آن برای تولید نیتریک‌اکسید استفاده می‌کند. نیتریک‌اکسید به گشاد شدن رگ‌ها و بهبود جریان خون کمک می‌کند.

۲. فندق چربی‌های تک‌غیراشباع بیشتری دارد

فندق سرشار از چربی‌های تک‌غیراشباع است؛ نوعی چربی که بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب محسوب می‌شود.

هر ۲۸ گرم فندق حدود ۱۳.۲ گرم چربی تک‌غیراشباع دارد، در حالی که همین مقدار بادام زمینی حدود ۷ گرم از این نوع چربی دارد.

چربی‌های تک‌غیراشباع می‌توانند به کاهش LDL کمک کنند، به‌خصوص زمانی که جایگزین چربی‌های اشباع موجود در برخی گوشت‌ها و محصولات لبنی شوند.

۳. فندق ویتامین E بیشتری دارد

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند از اکسید شدن LDL جلوگیری کند؛ فرایندی که در ایجاد و

پیشرفت تصلب شرایین نقش دارد.

هر ۲۸ گرم فندق حدود ۴۰۲۵ میلی‌گرم ویتامین E دارد، در حالی که همین مقدار بادام‌زمینی حدود ۲۰۳ میلی‌گرم ویتامین E فراهم می‌کند.

۴. بادام‌زمینی چربی‌های چندغیراشباع بیشتری دارد

بادام‌زمینی نیز می‌تواند برای کنترل کلسترول مفید باشد. بررسی مطالعات نشان داده است که مصرف بادام‌زمینی با کاهش کلسترول کل و LDL ارتباط دارد.