المكسرات تقي من أمراض القلب والسكري



أوضحت دراسة أمريكية أنّ الأشخاص الذين يتناولون المكسرات، ومنها الكاجو والفستق والبندق هم الأنحف قواماً، ومؤشر كتلة الجسم لديهم أقل ممن لا يتناولونها. وأظهرت الدراسة أيضاً أن هؤلاء الأشخاص كانت لديهم مستويات أعلى من الكوليستيرول الجيّد، ومستويات أقل من البروتينات المرتبطة بالالتهابات وأمراض القلب، وكانوا أيضاً أقل احتمالاً بنسبة 5% لمكابدة أعراض متعلقة بالتمثيل الغذائي، وهي مجموعة من عوامل الخطر إذا ما اجتمعت يمكن أن تسبب سكتة دماغية والسكري واضطرابات قلبية. وتفحص فريق الدراسة بيانات لأكثر من 13 ألف إنسان ممن يتناولون المكسرات وفق تصنيف لهم بأنّهم كانوا يتناولون أكثر من ربع أوقية يومياً. وقد تبين أن لدى هؤلاء الأشخاص تفشياً أقل من عوامل الخطر الأربعة المتعلقة بعارض التمثيل الغذائي، وكذلك بدانة البطن وضغط الدم المرتفع ومستويات سكر الدم العالية ومستويات منخفضة من الكوليستيرول الضار.