

Includerea nucilor în regimul alimentar ar permite scăderea colesterolului, potrivit unui studiu american realizat pe un eșantion de persoane cu risc de diabet, publicat în revista BMJ Open Diabetes Research & Care și preluat de Le Parisien, semnalează site-ul 20minutes.fr.

Cercetători de la Universitatea Yale au supus studiului un număr de 112 persoane, pe care le-au împărțit în două grupe. În primul grup, participanții au beneficiat de sfaturi privind nutriția și au urmat un regim sărac în calorii. În celălalt grup, fiecare persoană a consumat ce a dorit, fără a primi vreun sfat.

Apoi, cercetătorii le-au cerut unor persoane alese la întâmplare să consume zilnic, în plus față de regimul lor, 56 de grame de nuci (336 de calorii). Celelalte persoane nu au mâncat nuci timp de șase luni.

După această perioadă, cercetătorii au constatat o scădere a colesterolului rău (LDL) și a colesterolului global în cazul persoanelor care consumaseră zilnic nuci.

Deși nucile aduc beneficii organismului, datorită acizilor grași, vitaminelor și mineralelor pe care le conțin, trebuie să se evite consumul excesiv, pentru că sunt calorice și ar putea favoriza o creștere în greutate. AGERPRES