

В ходе новой работы, опубликованной в журнале Nutrients, учёные обнаружили, что миндаль поддерживает здоровье сердца. У людей, которые ели этот орех, улучшились такие показатели, как уровни аполипопротеина В и соотношение аполипопротеина В к аполипопротеину А, уровни ЛПНП и общего холестерина.

Новое исследование объединило данные 36 рандомизированных испытаний с участием 2485 взрослых. В большинстве этих испытаний добровольцы съедали ежедневно порцию миндаля, а затем проверяли уровень холестерина и других жиров в крови после ночного голодания.

Учёные заметили, что уровень апоВ и соотношение апоВ/апоА у людей улучшились после употребления миндаля. Это указывает на улучшение здоровья сердца.



Photographer: Brie Goldman, Food Stylist: Addelyn Evans, Prop Stylist: Gabriel Greco.
EatingWell design

Миндаль также помог снизить уровень вредного и общего холестерина. В значительной степени его преимущества сохранялись, когда специалисты рассматривали только самые качественные исследования.

В целом если вы ищете простой и полезный для здоровья перекус, то миндаль – отличный выбор.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.