SALUD / TENDENCIAS

Coma nueces: Esto es lo que le pasara!

El Ciudadano · 15 de junio de 2015

¿Le gusta comer las nueces a menudo? Usted puede estar ayudando a su corazón sin siquiera darse cuenta.

Una nueva investigación muestra que comer un puñado de nueces al día protege el cuerpo contra las enfermedades cardíacas. Comer nueces con regularidad puede reducir su riesgo y proporcionar una protección permanente contra las enfermedades del corazón. Esta investigación también nos muestra que hay una mejora en los niveles de colesterol y de la flexibilidad de los vasos sanguíneos, que ayuda al flujo sanguíneo, sólo cuatro horas después de comer nueces.

Las nueces contienen ácido alfa-linolénico o ALA, un ácido graso omega-3 que es similar a el que se encuentran en el pescado, bueno para el corazón, como el salmón. ALA tiene algunos efectos saludables para el corazón, independientemente de los efectos reductores del colesterol. Estudios previos muestran que reduce el riesgo de muerte súbita por peligrosos ritmos anormales del corazón.

La dieta de ácido linoleico y la dieta ácido alfa-linolénico son ricos en grasas poliinsaturadas.

Sustituyendo las grasas saturadas en la dieta con estas buenas grasas poliinsaturadas reducimos el colesterol malo. Los niveles de proteína C reactiva se redujeron aproximadamente el 75 por ciento cuando los pacientes consumieron dietas que son ricas en ALA, y la disminución de aproximadamente el 45 por ciento con el ácido linoleico.

visto en Medicinas Naturales

Fuente: El Ciudadano