

Avances en la investigación sobre los efectos en la salud de las nueces y sus aceites (1)

En el hogar y en el extranjero, las investigaciones epidemiológicas y los experimentos nutricionales han encontrado que los frutos secos y sus aceites desempeñan un papel saludable en la regulación de los lípidos en la sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, y la antioxidación.

[Secadora de microondas](#)



Con la profundización de la investigación médica y la demanda de productos para el cuidado de la salud de las personas, las nueces y sus aceites se convertirán en una parte indispensable de la dieta de las personas. Por lo tanto, debemos prestar atención a la utilización integral de los recursos de nueces en China y acelerar el desarrollo de productos de salud de nueces para satisfacer la demanda saludable de los consumidores. Este artículo revisa principalmente los efectos en la salud de los [aceites de nueces](#).

1 regular los lípidos sanguíneos

Tanto las pruebas en grupo como las pruebas en animales han confirmado que los cacahuates, nueces, almendras y otras nueces ricas en ácidos grasos insaturados pueden disminuir los lípidos en la sangre. ZIBAEENEZHAD et al realizaron un estudio de casos y controles en 52 voluntarios. Las nueces ingeridas del grupo A, 20 gd, y el grupo B sirvieron como grupo de control. Los triglicéridos (TG) séricos y los lípidos de alta densidad se midieron a las 0, 4 y 8 semanas. Niveles de proteína (HDL) y lipoproteínas de baja densidad (LDL). Como resultado, el TG sérico disminuyó en un 17,1% en el grupo A y en un 9% en HDL. Los resultados muestran que la ingesta diaria de frutos secos puede disminuir los niveles de TG y aumentar los niveles de HDL.

Los investigadores han informado sobre los efectos de la almendra y la macadamia en los niveles de lípidos en la sangre en ratas con alto contenido de grasa. El estudio encontró que los niveles séricos de colesterol total (TC) y TG en los grupos de almendra y macadamia eran significativamente más bajos que los del grupo de dieta alta en grasas. Los niveles séricos de HDL-C en el grupo de macadamia en dosis altas fueron significativamente más altos que en el grupo de dieta alta en grasas. El índice de arteriosclerosis del grupo de almendras y el grupo de dosis alta de macadamia fue significativamente más bajo que el del grupo de dieta alta en grasas. Se sugiere que las almendras y la macadamia, que son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, pueden regular el nivel de lípidos en la sangre de las ratas con alto contenido de lípidos en la sangre.

Los estudios han demostrado que alrededor de 50 a 100 g de nuez por día o más de 5 veces a la semana, la energía es aproximadamente el 35% de la producción total de grasa de una dieta saludable, lo que puede reducir significativamente los lípidos normales o altos en la sangre en la TC humana. Niveles de colesterol LDL.

Los aceites de nuez como el aceite de nuez y el aceite de cacahuete son aceites vegetales de alta calidad. El contenido de ácidos grasos esenciales como el ácido linoleico y el ácido ω -linolénico es más alto que el de la grasa animal, y el contenido de vitaminas y minerales también es alto. El valor es mejor que la grasa animal. Algunos estudios han encontrado que también pueden reducir los lípidos en la sangre.

Se seleccionaron sesenta residentes altos en lípidos como sujetos y se dividieron al azar en dos grupos. Al grupo A (n = 29) se le administró una cápsula de 500 mg de aceite de nuez, 3 gd durante 45 días, y un grupo de control B (n = 31) recibió un placebo. Resultados La concentración plasmática de TG en el grupo A fue de 19% a 33% más baja que la del grupo B, lo que indica que el aceite de nuez es un buen fármaco terapéutico natural anti-triglicéridos. Se informa que el aceite de maní puede disminuir el nivel de LDL-C en sangre de las personas de mediana edad y de edad avanzada y aumentar el nivel de HDL-C, que tiene un efecto protector sobre el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, los estudios en animales han demostrado que el aceite de nuez puede reducir significativamente los lípidos en la sangre y reducir el riesgo de arteriosclerosis.