

Avances en la investigación sobre los efectos en la salud de los frutos secos y sus aceites?4?

Además, algunos estudios han encontrado que los aceites de nueces también tienen efectos antioxidantes. BALKAN y otros estudiaron los efectos del aceite de avellana en los peróxidos de lípidos en conejos con modelo de colesterol alto (HC) y encontraron que el aceite de avellana puede reducir los niveles de dieno conjugado (DC) de peróxido de lípidos y MDA.

[Secadora de microondas](#)



Los estudios también han demostrado que el aceite de avellana puede reducir el daño oxidativo y la acumulación de colesterol en la aorta de los conejos modelo de colesterol alto. Los ratones se administraron por vía intragástrica con diferentes dosis de aceite de nuez durante 3 semanas. Se encontró que el aceite de nuez aumentó significativamente la capacidad antioxidante total (T-AOC), la superóxido dismutasa (SOD) y la peroxidación en los tejidos del hígado y el cerebro de los ratones. Actividad de la hidrogenasa (CAT) y glutatión peroxidasa (GSH-Px). Indirectamente, la cantidad de aceite de nuez ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo para eliminar los radicales libres.

5 otros efectos

Los científicos descubrieron accidentalmente que masticar la fuerza juega un papel importante en la mejora de la visión. Comer más nueces puede mejorar la visión. Además, las nueces son las mejores para cerebro y

rompecabezas. Los aminoácidos en los alimentos de nuez son los componentes principales de las células cerebrales, y también contienen vitaminas B y calcio, fósforo, hierro y zinc, que son beneficiosos para las células nerviosas del cerebro. Los nutricionistas también señalan que el consumo regular de nueces también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades reproductivas masculinas y de los senos.

6 resumen

En resumen, [el grano de nuez](#) es una fuente de alimentación funcional que integra la nutrición y el cuidado de la salud. Es una buena fuente de proteínas, ácidos grasos insaturados, fibra dietética, vitaminas y minerales. Al mismo tiempo, como alimento funcional, puede reducir la enfermedad cardiovascular. El riesgo de enfermedad y la prevención de enfermedades crónicas se están convirtiendo cada vez más en el foco de los investigadores.

Si bien las nueces son alimentos con alto contenido de grasa y calorías, tienden a elegir las dietas bajas en grasa en la concientización pública, pero una gran cantidad de estudios experimentales y epidemias nutricionales han demostrado que las nueces pueden reducir los lípidos en la sangre y otros efectos a la salud, nueces y frutas, verduras, frijoles Los cereales son una parte importante de nuestra dieta saludable.

En la actualidad, los componentes químicos de las nueces y sus aceites que desempeñan diversos efectos en la salud pueden ser diferentes: los ácidos grasos insaturados, los tocoferoles y el selenio, la fibra dietética, el ácido fólico, el magnesio, el cobre, etc. generalmente se consideran reguladores de los lípidos en la sangre, antioxidantes y reducen la diabetes. Juega un papel importante en el riesgo de enfermedad cardiovascular, pero la contribución del tamaño, el papel de un solo componente o el resultado de una combinación de efectos o el papel de otros ingredientes biológicamente activos no es lo suficientemente clara y debe explorarse a un nivel más profundo.