

Avances en la investigación sobre los efectos en la salud de los frutos secos y sus aceites?3?

3 reducir el riesgo de diabetes

Actualmente se cree que las nueces pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Las nueces pueden ser ricas en fibra dietética y ácidos grasos insaturados, lo que puede aumentar la sensibilidad de la insulina y facilitar el metabolismo de los carbohidratos.



La tecnología de máquinas y equipos de [secado por microondas](#) extrae núcleos de nueces. Con el mejoramiento del nivel de vida, las personas modernas no solo están satisfechas comiendo y comiendo más, sino que también son nutritivas y deliciosas. [Cáscara de la máquina.](#)

Investigadores del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard realizaron una encuesta de seguimiento a 16 años de 84,000 mujeres de 34 a 59 años en 11 países. Los resultados muestran que comer nueces puede reducir significativamente el riesgo de diabetes tipo 2. Aunque los encuestados eran todos mujeres, los investigadores creen que esta conclusión se aplica por igual a los hombres.

Alrededor de 3,200 personas desarrollaron diabetes tipo 2 durante la investigación. Los ajustes a factores de confusión, como la edad, el tabaquismo y otros factores de riesgo de diabetes tradicionales, encontraron que las mujeres que comían más de 5 veces a la semana y comían una nuez cada vez tenían un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellas que rara vez o nunca comían nueces. Para las mujeres que son 30% más bajas, que comen más de 5 veces a la semana y comen al menos una cucharada de mantequilla de maní a la vez, la incidencia de diabetes tipo 2 es 20% menor.

Los ensayos clínicos también señalaron que las nueces pueden regular el azúcar en la sangre y el equilibrio de la insulina y mejorar los niveles de lípidos en la sangre. Al mismo tiempo, se cree que las nueces no solo pueden proporcionar la energía que necesita el cuerpo humano, sino también regular y mantener un peso saludable. Por lo tanto, las nueces deben promoverse como personas con riesgo de diabetes o diabetes. Ingredientes para una comida saludable.

Se informaron los resultados del estudio sobre el consumo de nueces en pacientes con diabetes tipo 2. 58 sujetos con una edad promedio de 59 años se dividieron al azar en 3 grupos. El grupo de nueces recibió 30 g de nueces bajas en grasa por día durante 6 meses. Se encontró que las nueces ricas en ácidos grasos poliinsaturados mejoraron significativamente los niveles de lípidos en la sangre en diabéticos tipo 2. La relación de lipoproteínas de alta densidad al colesterol total (HDL TC).

4 efectos antioxidantes

La oxidación puede inducir diversas enfermedades en los seres humanos a través de la toxicidad de los radicales libres de oxígeno. La aparición y el desarrollo de hipoxia, envejecimiento, aterosclerosis, enfermedades neurodegenerativas e incluso tumores están relacionados con la toxicidad de los radicales libres de oxígeno. Las nueces contienen una gran cantidad de nutrientes antioxidantes como la vitamina E y el selenio, por lo que tienen los efectos de retrasar el envejecimiento y los antitumorales.

Al comer más nueces, puede eliminar los radicales libres y proteger contra las enfermedades causadas por los radicales libres. Su capacidad de eliminación puede compararse con las frutas y verduras. Una gran cantidad de antioxidantes (vitamina C, vitamina E, etc.) en los alimentos que son principalmente vegetarianos puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas. El aumento de antioxidantes en el cuerpo puede reducir el daño oxidativo al ADN, proteínas, lípidos y otras biomacromoléculas.

Después de medir el total de antioxidantes en la familia de plantas, se encontró que la familia de las nueces (nogal) es una de las más familias de plantas que contienen antioxidantes. Por lo tanto, comer nueces a menudo es la mejor opción para eliminar los radicales libres del cuerpo para mejorar la belleza y retrasar el envejecimiento.

