

# Фисташки защищают сердце

- Небольшая порция фисташек каждый день способствует созданию защитного эффекта от сердечно-сосудистых заболеваний, считают американские ученые.
- Специалисты из университета Джорджа Мейсона провели исследование, в ходе которого наблюдали за здоровьем людей. Пациенты в течение месяца придерживались диеты, при которой 10% энергии в организм поставляли фисташки (примерно две - три горстки).
- Спустя два дня после начала эксперимента медики изучили анализы участников исследования. Оказалось, что даже через такой короткий срок уровень холестерина в крови участников снизился в среднем на 12%. Как оказалось, фисташки блокируют работу фермента, играющего важную роль в метаболизме «плохого» холестерина, и на 9% снижают вероятность возникновения ишемической болезни сердца.
- По мнению специалистов, результаты исследования показали, что включение этого продукта в ежедневный рацион может защитить сердце без серьёзной перемены диеты.