دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور



التهاب نتیجه تلاش بدن برای حفاظت از خود می باشد و مقصود از التهاب حذف عوامل آسیب رساننده به بدن است. وقتی خطری بدن را تهدید می‌کند تلاش بدن برای رفع این خطر شروع می شود تا بتواند به سلامتی خود ادامه دهد و این تلاش موجب بروز علائم التهاب می‌شود. در صورتی که التهاب برای مدت زیادی در بدن ادامه پیدا کند خود عامل شروع کننده بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی _ عروقی و دیابت می باشد.

آجیل‌ها جدا از آنکه سرشار از مواد مغذی و معدنی می باشند دارای اثر ضد التهابی نیز روی بدن هستند. آجیل‌هایی مثل بادام، بادام زمینی، پسته، فندق، گردو، تخمه کدو، تخمه افتابگردان، بادام هندی و هر کدام حائز اهمیت برای کاهش التهاب در بدن هستند. بادام یک منبع غنی از مواد مغذی از قبیل پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین E، مس، منگنز و فسفر است. بادام همچنین حاوی چربی‌های سالمی چون اسیدهای چرب اشباع نشده و اسیدهای چرب مفید مانند امگا ۳- و

1 / 3

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

امگا -۶ است. این چربی‌ها می‌توانند به کاهش میزان کلسترول بد (LDL) در خون کمک کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهند.

همچنین، بادام حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی از جمله منیزیم، پتاسیم و ویتامین E است که به حفظ سلامتی قلب کمک می‌کنند. منیزیم می‌تواند فشار خون را کنترل کند و پتاسیم نیز به تنظیم ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند. ویتامین E نیز به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از آسیب‌های اکسیداتیو در بدن جلوگیری می‌کند. از آنجا که بادام دارای مواد آنتی اکسیدان می باشد از طریق خواص آنتی‌اکسیدانی می تواند التهاب را کاهش دهد، لذا محققین پیشنهاد کرده اند که بادام ممکن است از طریق کاهش التهاب بتواند در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد. به عنوان مثال برخی از دانشمندان نشان داده اند که چربی‌های اشباع نشده در بادام و ویتامین E برخی از شاخص‌های التهاب از جمله پروتئین واکنشگر C_(CRP) را کم می‌کند. با این وجود برخی از دانشمندان به نتایج متناقضی رسیده اند.

به همین دلیل گروهی از اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور به منظور جمع بندی نتایج همه مطالعاتی که تأثیر بادام را بر میزان التهاب در بدن انسان بررسی کرده بودند، مطالعه مروری از نوع فراتحلیل انجام دادند. نتایج بدست آمده نشان داد که با مصرف روزانه بادام می توان میزان سرمی اینترلوکین -6 که یکی از مهم ترین شاخص‌های التهابی بدن می‌باشد را کاهش داد و همچنین میزان سرمی پروتئین واکنشگر C- را به میزان جزئی کاهش داد. لذا این محققین پیشنهاد کردند که با مصرف روزانه بادام احتمالا می‌توان از بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند آلزایمر، دیابت، سرطان، پارکینسون و ... جلوگیری کرد. همچنین نتایج مطالعه آنها نشان داد، افرادی که به یکی از بیماری‌های مزمن مبتلا هستند ممکن است از مصرف

2 / 3

Phoca PDF

[illegible] 10 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Phoca PDF