# L’amande serait un bon anti-cholestérol

Abderrahim DERRAJI - 2017-08-22 12:44:08 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée le 11 août dans la revue «Journal of Nutrition» vient de révéler que les amandes permettent d’améliorer l’acheminement du «mauvais cholestérol» et contribuent, de ce fait, à son catabolisme. Cette étude menée par des chercheurs de l’Université d’État de Pennsylvanie et financée par l’Almond Board of California est la première étude qui a essayé de se pencher sur le lien entre les amandes et le bon cholestérol.

Les chercheurs ont suivi pendant six semaines 48 hommes et femmes âgés de 30 à 65 ans ayant un taux anormalement élevé de cholestérol LDL. Le premier groupe a ajouté à son régime 43 grammes d'amandes par jour. Quant au second, il a consommé un muffin aux bananes par jour. Après avoir effectué des dosages de cholestérol, les auteurs de cette étude ont constaté que les amandes augmentent, non seulement le taux du Cholestérol HDL, mais elles renforcent également l’efficacité avec laquelle le cholestérol HDL élimine le cholestérol LDL de l'organisme.