



Kikiriki bi mogao postati važno oružje u borbi protiv srčanoga udara, pokazuju rezultati posljednjeg istraživanja. Otkriveno je da kikiriki smanjuje rizik od srčanog i moždanog udar. Gricanje kikirikija ili jedenje maslaca od kikirikija najmanje pet puta tjedno može prepoloviti rizik od srčanoga udara. Otkriveno je da kikiriki snižava

kolesterol

, sprječava

upale

i poboljšava stanje

krvnih stanica

oko srca.

U razdoblju od 22 godine znanstvenici s **Harvarda** promatrali su 6 tisuća žena s dijabetesom tipa dva, koji povećava rizik za srčani i moždani udar. Te žene imale su poseban režim prehrane, a svake dvije do četiri godine ispunjavale su upitnike o načinu prehrane. Kada su znanstvenici usporedili rezultate, otkrili su da su žene koje su jele kikiriki bile zaštićenije od srčanih i moždanih udara. Iznenadenje je što je rizik smanjen za čak **44%**.

Iznimno je korisno u prehranu staviti i kikiriki jer smanjuje kolesterol i pomaže zdravlju. Naravno, i kikiriki treba konzumirati u umjerenim količinama

„Svakoga dana pomalo i nikako ne pretjerivati jer to neće donijeti ništa dobro organizmu“

, istaknula je znanstvenica

Ellen Mason

20.07.2009.

