



به خاطر 8 دلیل شگفت انگیز، گردو بخورید

شاید نتوانید تصور کنید روزانه مصرف چند عدد گردو چه تأثیری روی سلامت شما دارد. اگر کلسترول خون تان بالا است، دغدغه لاغری دارید، و یا مستعد بیماری قلبی هستید، و ... می توانید با خیال راحت گردو را در رژیم غذایی روزانه تان بگنجانید.

شاید نتوانید تصور کنید روزانه مصرف چند عدد گردو چه تأثیری روی سلامت شما دارد. اگر کلسترول خون تان بالا است، دغدغه لاغری دارید، و یا مستعد بیماری قلبی هستید، و ... می توانید با خیال راحت گردو را در رژیم غذایی روزانه تان بگنجانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، گردو یک آجیل منحصر به فرد است و بالاترین میزان اسید آلفالینولنیک که امگا 3 ضروری گیاهی است را دارد. همچنین گردو به عنوان بهترین منبع گیاهی حاوی امگا 1 شناخته شده است و شواهد نشان می دهد که مصرف آن به نفع سلامت قلب و مغز و از بین برنده التهاب در بدن است.

در اینجا دلایل دیگری هم برای انتخاب گردو و مصرف منظم آن وجود دارد:

گردو؛ نیروگاه تغذیه: گردو علاوه بر اسیدهای چرب ضروری امگا 3، حاوی پروتئین، و فیبر فراوان نیز هست و در افزایش احساس سیری نقش مهمی دارد. همچنین منبع خوبی از منیزیوم و فسفر است و مصرف منظم آن عملکرد ماهیچه و توده استخوان را بهتر می کند.

تقویت کننده حافظه: مطالعات نشان می دهد که مصرف گردو نقش مهمی در سلامت مغز و بهبود حافظه دارد و قادر به عقب انداختن سن ابتلا به زوال شناختی و آلزایمر می شود.

بهبود استحکام استخوان ها: در حالی که غذاهای غنی از کلسیم برای بهبود سلامت استخوان ها ضروری است، مطالعات نشان می دهد اسید آلفالینولنیک موجود در گردو نیز مزایای تقویت استخوان دارد. همچنین امگا 3 موجود در گردو باعث کاهش از دست دادن تراکم استخوانی می شود.

کاهنده وزن: مصرف گردو می تواند همیار خوبی برای رسیدن به خوش اندامی باشد. به خاطر این که اگر قبل از غذا یک مشت گردو (30 گرم) میل کنید بدون شک اشتهایی برای پرخوری و به خصوص صرف دسرهای خامه ای و غیره نخواهید داشت. گردو سرشار از فیبر است برای همین سیری طولانی مدتی ایجاد می کند.

برطرف شدن یبوست: فیبرهای غذایی تأثیر بسیار خوبی روی عملکرد روده ها می گذارد. در واقع باعث می شوند روده ها کار دفع را راحت تر انجام دهند.

کاهش میزان کلسترول: گردو سرشار از «استرول های گیاهی» است و برای همین می تواند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد. استرول های گیاهی دارای یک بافت شیمیایی هستند که به کلسترول نزدیک است. برای همین می توانند در روده ها کلسترول بد را به خود جذب کنند و میزان آن را کاهش دهند. زمانی که کلسترول بد خون کاهش پیدا می کند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مانند مشکلات عروق کرونری نیز کاهش می یابد.

بهبود سلامت قلب: این ماده غذایی با ارزش سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است و برای همین به عملکرد خوب قلب کمک زیادی می کند. علاوه بر این درصد اسیدهای چرب اشباع شده یا همان چربی های مضر گردو بسیار کم است و در عین حال حاوی میزان زیادی منیزیم است. منیزیم تنظیم کننده ضربان قلب است و از رگ های خونی محافظت می کند.

حفظ طراوت پوست: گردو حاوی آنتی اکسیدان هایی است که پوست را جوان نگه می دارند. باید بدانید که مصرف 25 گرم گردوی تازه حدود 15 درصد نیاز روزانه ما به ویتامین E را تامین می کند. این ویتامین، ویتامین جوانی است. یعنی چین و چروک را از پوست دور می کند. علاوه بر این گردو حاوی آنتی اکسیدان های بسیار قوی است که اثرات منفی رادیکال های آزاد را خنثی می کنند. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که به سلول های پوست آسیب می رسانند و باعث پیری آن ها می شوند.