

## تغذیه آشنایی با خواص فندق

فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع 6 متر نیز می‌رسد.



فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع 6 متر نیز می‌رسد.

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است. برگ‌های درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ردیف دندانه، برگ سبز و با دم‌برگی بطول تقریباً یک سانتی‌متر است. فندق دارای دو نوع گل نر و ماده است که به صورت سنبله آویخته در پائیز ظاهر می‌شود. فندق گرد 5/1-5/2 سانتی‌متر است. دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می‌شود.

ترکیبات شیمیایی:

مغز فندق، حدود 60 درصد روغن دارد که به رنگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی است. این روغن به مصرف تغذیه، عطرسازی و نقاشی می‌رسد. مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر است.

در 100 گرم مغز فندق مواد زیر موجود است:

انرژی 625 کالری

آب 8/5 گرم

پروتئین 5/12 گرم

مواد نشاسته‌ای 15 گرم

مواد چرب 60 گرم

کلسیم 200 میلی‌گرم

فسفر 320 میلی‌گرم

آهن 5/3 میلی‌گرم

سدیم 2 میلی‌گرم

پتاسیم 700 میلی‌گرم

ویتامین B 1 5/0 میلی‌گرم

ویتامین B 3 1 میلی‌گرم

خواص داروئی:

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برگ، شکوفه، گل و پوست آن (مخصوصاً پوست ریشه آن) قابض است.

- 1) فندق به دلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته‌ای است و نیز دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن است، غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به دیابت محسوب می‌شود.
- 2) فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصاً دوره نقاهت است.
- 3) فندق مقوی روده‌ها و معده است.
- 4) فندق سموم را از بدن خارج می‌سازد.
- 5) فندق فشار خون را بالا می‌برد.
- 6) خانم‌هایی که در بین دو عادت ماهانه خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند.
- 7) روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است.
- 8) روغن فندق برای کبد نافع است.
- 9) آنهایی که کارهای فکری می‌کنند باید فندق بخورند زیرا دلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند.

مضرات :

فندق اگر به مقدار کم خورده شود به هیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و حالت تهوع تولید می‌کند. برای جلوگیری از این حالات، آنهایی که سرد مزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سکنجبین بخورند.