

گردو غذای مغز و درمان بی‌خوابی است

گردو نه تنها خوشمزه است بلکه برای سلامت قلب و پوست بسیار مفید و پرفایده است.



همشهری آنلاین: گردو نه تنها خوشمزه است بلکه برای سلامت قلب و پوست بسیار مفید و پرفایده است.

به گزارش ایسنا، گردو یکی از منابع مهم پروتئین گیاهی و منبع سرشار از چربی‌های امگا 3 و اسید آلفا لینولئیک است که تاثیر مفید هر دو در عملکرد مناسب عروق شناخته شده هستند.

گردو هم چنین حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی قوی برای پیشگیری از سرطان است. چربی‌های اشباع نشده تک زنجیره‌ای موجود در گردو برای مقابله با کلسترول بد خون و کاهش آن در بدن و نیز برای کاهش لیپو پروتئین که عامل تصلب شرایین است، بسیار سودمند است.

گردو در عین حال حاوی نوعی اسید آمینه به نام ال - آرمینین است که به جریان بهتر خون در عروق کمک می‌کند.

به گزارش شبکه خبری سی بی سی، کارشناسان تغذیه می‌گویند گردو غذای مغز است و نقش مهمی در بهبود عملکرد سلول‌های مغزی ایفا می‌کند تا جایی که حتی شما را به مرور زمان و با مصرف روزانه باهوش‌تر می‌کند.

ملاتونین یکی دیگر از مواد مفید موجود در گردو است که به بهبود خواب کمک می‌کند و بنابراین در کاهش بی‌خوابی و رفع سایر اختلالات خواب موثر است.