

## گردو سالمترین هسته روغنی آجیل



دانشمندان آمریکایی می گویند گردو سالمترین هسته روغنی در آجیل است و کسانی که دنباله روی رژیم غذایی سالمند، می توانند گردو را هم به فهرست غذایی خود اضافه کنند.

جام جم آنلاین: دانشمندان آمریکایی می گویند گردو سالمترین هسته روغنی در آجیل است و کسانی که دنباله روی رژیم غذایی سالمند، می توانند گردو را هم به فهرست غذایی خود اضافه کنند. دانشمندانی که در ایالت پنسیلوانیا سرگرم تحقیق در این زمینه هستند، به انجمن شیمیایی آمریکا گفته اند که گردو در مقایسه با سایر اجزای آجیل دارای بالاترین میزان آنتی اکسیدان است.

گفته می شود که آنتی اکسیدان ها به محافظت بدن در مقابل بیماری ها کمک می کند.

دانشمندان می گویند که همه هسته های روغنی دارای مواد مغذی است، اما گردو از بادام زمینی، پسته، فندق و بادام سالم تر است.

دکتر جو وینسون، از دانشگاه سکرانتون در پنسیلوانیا، در تحقیقی که بر روی میزان آنتی اکسیدان های موجود در 9 هسته روغنی انجام داد، متوجه شد که یک مشت گردو دو برابر سایر هسته های روغنی که بطور عموم خورده می شود، آنتی اکسیدان دارد.

دکتر وینسون متوجه شد که آنتی اکسیدان های گردو از نظر کیفیت و قوت، برتر از آنتی اکسیدان های هسته های روغنی دیگر است.

آنتی اکسیدان ها برای جلوگیری از ترکیبات شیمیایی زنجیره ای که به سلول های بدن آسیب می رساند، مفید است.

هسته های روغنی بو داده

آنتی اکسیدان هایی که در گردو وجود دارد بین دو تا 15 برابر از ویتامین E، که خود نیز یک نوع آنتی اکسیدان است، موثرتر است. براساس آنچه در این تحقیق گفته شده، ویتامین E به عنوان ماده ای شناخته شده که بدن را در مقابل مواد شیمیایی طبیعی که منجر به بروز بیماری می شود، محافظت می کند.

هسته های روغنی به عنوان موادی سالم و مغذی شناخته شده است که دارای ویتامین ها و مواد معدنی متعدد و فیبر است. این گونه هسته های روغنی در عین حال فاقد فرآورده های شیری و گلوتن است - دو ماده ای که بسیاری نسبت به آن آلرژی دارند.

تحقیقات پیشین نشان داده است که مصرف مقادیر کمی از هسته های روغنی می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، بعضی انواع سرطان، دیابت نوع 2 و بعضی مشکلات بهداشتی دیگر را کاهش دهد.

به گفته جو وینسون یکی دیگر از نکات مثبت در مورد مصرف گردو، خوردن آن به شکل بو نداده است. به گفته دکتر وینسون حرارت ناشی از بودادن هسته های روغنی، میزان آنتی اکسیدهای آن ها را کاهش می دهد. او می گوید مردم معمولاً گردو را به صورت بو نداده و طبیعی می خوردند و در نتیجه از آنتی اکسیدان های آن استفاده کامل را می کنند.

بی بی سی