

فواید و خواص غذایی «فندق»

فندق، نوعی مغز خوراکی است که از درخت فندق به دست می‌آید.



فندق، نوعی مغز خوراکی است که از درخت فندق به دست می‌آید. این ماده ی غذایی در صنعت شیرینی سازی کاربرد های فراوانی دارد و از آن در تهیه ی انواع مواد اولیه ی شیرینی پزی، شکلات، شیرینی و شکلات های صبحانه استفاده می شود. روغن فندق هم که طعم بسیار خوبی دارد در پخت و پز کاربرد دارد. اما فندق چه خواصی دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزیاتو، با فواید و خواص غذایی «فندق» آشنا شوید به گزارش «تابناک با تو»؛ فندق به دلیل کاربرد فراوانش در تهیه ی انواع شیرینی و شکلات، شاید یکی از نوستالژیک ترین مغز های خوراکی باشد. اما فندق به جز طعم و عطر دلپذیرش چه فوایدی دارد؟ در این مطلب با خواص فندق، این ماده ی غذایی ارزشمند بیشتر آشنا خواهیم شد.

فندق چیست؟

فندق، نوعی مغز خوراکی است که از درخت فندق به دست می‌آید. این ماده ی غذایی در صنعت شیرینی سازی کاربرد های فراوانی دارد و از آن در تهیه ی انواع مواد اولیه ی شیرینی پزی، شکلات، شیرینی و شکلات های صبحانه استفاده می شود. روغن فندق هم که طعم بسیار خوبی دارد در پخت و پز کاربرد دارد. اما فندق چه خواصی دارد؟

۱- سرشار از مواد مغذی است

یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی موارد زیر است:

- * کالری: ۱۷۶
- * مجموع چربی: ۱۷ گرم
- * پروتئین: ۲/۴ گرم
- * کربوهیدرات: ۷/۴ گرم
- * فیبر: ۷/۲ گرم
- * ویتامین E: ۲۱ درصد از نیاز روزانه ی بدن
- * ویتامین B۱: ۱۲ درصد از نیاز روزانه ی بدن
- * منیزیم: ۱۲ درصد از نیاز روزانه ی بدن
- * مس: ۲۴ درصد از نیاز روزانه ی بدن
- * منگنز: ۸۷ درصد از نیاز روزانه ی بدن

فندق همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین B۶، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک است. علاوه بر این، فندق منبع غنی چربی های تک اشباع نشده و چند اشباع نشده و همینطور اسید های چرب امگا ۶ و امگا ۹ مثل اولئیک اسید است. همچنین یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی ۲/۱۱ گرم فیبر غذایی است که معادل ۱۱ درصد از نیاز روزانه ی بدن به این ماده است. با این حال، فندق حاوی فیتیک اسید است که جذب بعضی مواد معدنی مثل آهن و زینک را از فندق مختل می کند.

۲- اجابت مزاج را بهبود می بخشد

فندق منبع غنی فیبر غذایی است. مصرف فیبر باعث بهبود اجابت مزاج می شود و به جلوگیری از یبوست کمک می کند.

۳- به کاهش وزن کمک می کند

طبق تحقیقات، خوردن فندق احتمالاً به بعضی افراد کمک می کند که کمتر وزن اضافه کنند.

دانشمندان طی تحقیقی در سال ۲۰۱۸، به وجود ارتباطی میان مصرف فندق، کم شدن روند بالا رفتن وزن و کاهش ریسک چاقی پی بردند. در این پژوهش، شرکت کنندگانی که فندق بیشتری خورده بودند، احتمال چاق شدن در آن ها کمتر از کسانی بود که فندق کمتری خورده بودند.

۴- از آسیب سلولی و ابتلا به سرطان جلوگیری می کند

فندق مانند دیگر مغز های خوراکی سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها از سلول ها در برابر فرآیند مخرب اکسایش محافظت می کند. این مواد آسیب وارده به سلول ها بر اثر رادیکال های آزاد را کاهش می دهند. همچنین فندق حاوی ویتامین E است که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می شود. بعضی تحقیقات بیان می کند ویتامین E احتمالاً از بدن در برابر آسیب های سلولی مرتبط با سرطان محافظت می کند.

۵- کلسترول را کاهش می دهد

خوردن فندق احتمالاً به کاهش کلسترول کمک می کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۳ نشان داد مصرف فندق سطح کلسترول های مضر خون را در شرکت کنندگان پژوهش کاهش داده بود. این کلسترول های مضر ریسک مشکلات قلبی را افزایش می دهند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بهترین راه برای بهره مند شدن از فواید فندق، مصرف هر روزه ی آن است، البته به مقداری که از میزان کالری دریافتی مجاز روزانه بیشتر نشود.

۶- حساسیت به انسولین را کاهش می دهد

مصرف فندق احتمالاً به کاهش مشکل حساسیت به انسولین کمک می کند. حساسیت به ماده ی انسولین نقشی اساسی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد. کاهش این حساسیت منجر به کمتر شدن ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد شد.

۷- به حفظ سلامت قلب کمک می کند

مصرف فندق احتمالاً با بالا بردن ظرفیت اکسیداتیو بدن و کاهش کلسترول های مضر خون، به کاهش ریسک بروز بیماری قلبی کمک می کند. همچنین فندق به متعادل کردن فشار خون کمک می کند.

۸- التهابات بدنی را کاهش می دهد

فندق احتمالاً به دلیل داشتن چربی های مفید فراوان، به جلوگیری از التهاب و کاهش آن کمک می کند.

۹- تعداد اسپرم ها را افزایش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف بیشتر مغز های خوراکی از جمله فندق، احتمالاً تعداد اسپرم ها و کیفیت آن ها را افزایش می دهد.