



مزایای شگفت انگیز مصرف روغن گردو / از کنترل کلسترول و تنظیم قند خون تا پیشگیری از سرطان

گردو به دلیل ساختار داخلی آن به عنوان غذای مغز شناخته می شود چرا که مواد مغذی آن برای سلامت مغز مناسب است، به خصوص ویتامین D ، اسیدهای چرب امگا 3 ، منیزیم ، پروتئین ، آنتی اکسیدان ها و ویتامین A. امروزه روغن حاصل از فشرده سازی گردوی کامل در کشورهای آمریکا ، هند ، چین و ایران به صورت تجاری ساخته می شود.

گردو به دلیل ساختار داخلی آن به عنوان غذای مغز شناخته می شود چرا که مواد مغذی آن برای سلامت مغز مناسب است، به خصوص ویتامین D ، اسیدهای چرب امگا 3 ، منیزیم ، پروتئین ، آنتی اکسیدان ها و ویتامین A. امروزه روغن حاصل از فشرده سازی گردوی کامل در کشورهای آمریکا ، هند ، چین و ایران به صورت تجاری ساخته می شود. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: گردو به دلیل ساختار داخلی آن به عنوان غذای مغز شناخته می شود چرا که مواد مغذی آن برای سلامت مغز مناسب است، به خصوص ویتامین D ، اسیدهای چرب امگا 3 ، منیزیم ، پروتئین ، آنتی اکسیدان ها و ویتامین A. امروزه روغن حاصل از فشرده سازی گردوی کامل در کشورهای آمریکا ، هند ، چین و ایران به صورت تجاری ساخته می شود.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، این روغن به دو صورت ساده یا تصفیه شده فروخته می شود. نسخه تصفیه شده فاقد این مواد مغذی است و برای اهداف تزئینی غذاها استفاده می شود. جالب است بدانید تحقیقات مختلف تغذیه تاکنون بیشتر گردوهای کامل را مورد مطالعه قرار داده اند ، نه روغن گردو را. بر همین اساس در ادامه به بررسی برخی از فواید روغن گردو می پردازیم.

کلسترول را کاهش می دهد

گرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است اما تحقیقات فعلی نشان می دهند که گردو حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است که همچنین در روغن گردو وجود دارد. یک مطالعه روی 60 فرد بزرگسال نشان می دهد افرادی که به مدت 45 روز کپسول 3 گرمی روغن گردو مصرف کرده اند با کاهش سطح تری گلیسیرید رو به رو شده اند.

قند خون را تنظیم می کند

پایین آمدن قند خون برای کنترل دیابت نوع 2 بسیار مهم است، چرا که افزایش قند خون ناگهانی در نهایت می تواند منجر به سکتة مغزی، آسیب کلیه ، مشکلات چشم و بیماری های قلبی شود. روغن گردو می تواند به جلوگیری از برخی از این پیامدهای منفی کمک کند و قند خون مربوط به دیابت نوع 2 را کنترل کند.

مزایای شگفت انگیز مصرف روغن گردو / از کنترل کلسترول و تنظیم قند خون تا پیشگیری از سرطان

فشار خون را کنترل می کند

گردو به دلیل دارا بودن ترکیبات پلی فنول ، ALA و LA باعث کاهش فشار خون می شود. روغن گردو نیز دارای تاثیری مشابه است، از این رو سود مشابهی دارد.

خواص ضد سرطان

گردو ترکیبی به نام urolithins دارد که سطح طبیعی آنتی ژن اختصاصی پروستات را حفظ می کند ، که در صورت عدم کنترل می تواند منجر به سرطان شود. طبق برخی مطالعات مشاهده ای و بالینی، خطر سرطان روده با مصرف روغن گردو کاهش می یابد.

پسوریازیس را کاهش می دهد

بثورات پوستی و خارش ناشی از التهاب داخلی می تواند با استفاده مستقیم روغن گردو بر روی ناحیه آرام شود.

همچنین می توانید هنگام استحمام روغن گردو را به آب اضافه کنید.

التهاب را درمان می کند

بیماریهای التهابی مانند آسم ، آگزما و ورم مفاصل می توانند با استفاده از روغن گردو کنترل شوند. مقدار فیبر موجود در گردو از التهاب و ناراحتی دستگاه گوارش جلوگیری می کند.