

اثر گردو بر سلامتی انسان

برطبق پژوهش‌های انجام شده گردو محافظ قلب است و از تکثیر تومورهای سرطانی در بدن جلوگیری می‌کند.



برطبق پژوهش‌های انجام شده گردو محافظ قلب است و از تکثیر تومورهای سرطانی در بدن جلوگیری می‌کند. مؤسسه تغذیه FDA در آمریکا پیشنهاد می‌کند روزانه مقدار ۵۰ گرم گردو خورده شود و سازمان صلیب سبز در ماربورگ آلمان تاییدکننده این مطلب است. گردو دارای ۶۵ درصد چربی است و خیلی زود فاسد می‌شود، از این رو بهتر است گردو را در بسته بندی وکیوم شده خریداری و به مدت کوتاه آن را در یخچال یا فریزر نگهداری کرد. گردو حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون است.

ویتامین‌های محلول در چربی از قبیل ویتامین A، ویتامین E و همچنین ویتامین‌های محلول در آب از قبیل ویتامین C، ویتامین B1، ویتامین B12، اسید فولیک، اسید پانتوتنیک و نیاسین در گردو وجود دارد. گردو دارای آهن، روی، مس، منیزیم و فسفر است.

سایر مواد مفید و شفا بخش در گردو، اسید فولیک، پلی فنول وتانن است. تاثیر مثبت گردو روی سلامتی انسان به خاطر وجود مقادیر زیاد اسیدهای چرب اشباع نشده و امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده، باعث رشد سلول‌های مغز و اعصاب می‌شود. همچنین گردو دارای آنتی اکسیدان و فیتوسترول است که این مواد ضدسرطان هستند.

چربی‌های موجود در گردو، می‌تواند مقدار کلسترین ال دی ال را پایین بیاورند، از این رو مانع آرتریواسکلروز در رگ‌ها می‌شوند. مطالعات انجام گرفته در دانشگاه هاروارد بیانگر این مطلب است که مصرف مقادیر بالای مغزها خطر مرگ قلبی ناگهانی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این بسیاری از مطالعات بیان می‌کنند که مصرف گردو خطر حمله قلبی و انسداد سرخ رگ‌ها را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد.