

گردو را به رژیم غذایی اضافه کنید



نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند که افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داده و به پایین آوردن میزان کلسترول مضر در خون کمک می‌کند.

جام جم آنلاین: نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند که افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داده و به پایین آوردن میزان کلسترول مضر در خون کمک می‌کند. به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعه تشریح کردند وقتی شما یک وعده غذایی می‌خورید که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده است اگر پس از آن یک مشت گردوی خام مصرف کنید می‌تواند امکان آسیب ناشی از این چربی مضر به عروق خونی خود را تا حد قابل ملاحظه‌ای محدود کنید.

در هر 50 گرم گردو کمتر از 4 گرم چربی اشباع شده وجود دارد اما به این دلیل که تمام مغزهای خشکبار سرشار از کالری هستند لذا توصیه می‌شود که اعتدال در مصرف آنها امری ضروری است.

مغز گردو سرشار از آنتی‌اکسیدانها، چربی‌های امگا-3 و اسید آلفا لنیولئیک است. شما می‌توانید از گردو در وعده غذایی صبحانه استفاده کنید. به جای ریختن گوشت داخل سالاد مقداری گردوی تازه به آن بیفزایید و به جای سوسیس و تخم مرغ و گوشت فرآوری شده، پروتئین مورد نیاز بدنتان را از گردو دریافت کنید.