

## گردو باعث شادابی پوست می‌شود

خاصیت پیشگیری کننده از سرطان، مقابله با رادیکال‌های آزاد، ایجاد شادابی و طراوت در پوست از مهم‌ترین خواص میوه گردو است.



خاصیت پیشگیری کننده از سرطان، مقابله با رادیکال‌های آزاد، ایجاد شادابی و طراوت در پوست از مهم‌ترین خواص میوه گردو است.

یوسف نقیایی کارشناس تغذیه ضمن بیان این مطلب، اظهار داشت: گردو در گروه آجیل دسته‌بندی می‌شود و معمولا هر یک قاشق سوپ‌خوری گردو، 15 گرم وزن دارد که خود یک واحد غذایی محسوب می‌شود، بنابراین روزانه مصرف یک تا دو واحد غذایی گردو توصیه می‌شود.

وی در مورد ترکیبات غذایی این ماده غذایی خاطرنشان کرد: هر 100 گرم گردو دارای 18 گرم کربوهیدرات، 14 گرم پروتئین، 61 درصد چربی غیراشباع، 460 کیلوکالری انرژی، چهار گرم فیبر غذایی، 360 میلی‌گرم فسفر، 2.5 میلی‌گرم آهن، 500 میلی‌گرم پتاسیم و 20 میلی‌گرم ویتامین E است.

نقیایی با اشاره به کربوهیدرات موجود در مغز گردو افزود: کربوهیدرات موجود در گردو به صورت قند پیچیده است و قند خون را به سرعت افزایش نمی‌دهد.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه چربی مغز گردو از نوع اسید چرب غیر اشباع است، خاطرنشان کرد: اسیدهای چرب موجود در گردو از اسیدهای چرب مفید و مناسب گیاهی است که می‌تواند در تنظیم کلسترول خون نقش داشته باشد. [اسیدهای چرب ضروری را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید]

نقیایی عنوان کرد: گردو با دارا بودن 20 میلی‌گرم ویتامین E در هر صد گرم، نقش آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی در بدن ایفا می‌کند.

این کارشناس تغذیه همچنین توصیه کرد: کودکان و نوجوانان در حال رشد گردو را جایگزین تنقلاتی نظیر چیپس و پفک کنند.