

## **با خوردن این میوه لاغر می شوید!**

تصور کنید یک روز رفتهاید میوه فروشی و می گوئید: «بخشید آقا میوه کاج دارید؟»



رومیان باستان برای تهیه یک نوع کیک به نام **#171&** کیک مسطح» از دانه کاج استفاده می کردند. حالا نوادگان آنها روی بعضی از پیتزاهایشان کمی از آن می ریزند.

دانه کاج، در رژیم غذایی بسیاری از مردم دنیا جایگاه ویژه‌ای دارد. مثلاً یک غذای لبنانی به نام **#171&** «قبه» از گوشت گوسفند، گندم پرک و دانه کاج درست می شود.

**#171&** دانه کاج بخورید، لاغر شوید»

نگران نباشید.... این یک شعار نیست! این حرفیاست که دانشمندان علم تغذیه و گیاه شناسی میزنند و برایش دلیل هم دارند. دانه کاج منبع سرشاری از **#171&** اسید پینولئیک» است که با تحریک هورمون ها باعث کاهش اشتها می شود.

منیزیم موجود در دانه کاج، جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد و استحکام دندانها و استخوانها را زیاد می کند. در ضمن منیزیم به اتفاق پتاسیم موجود در این دانه، باعث حفظ سلامت قلب و تنظیم فشار خون هم می شود.