



گردو، سرشار از اسید چرب امگا ۳

در میان مغزها، گردو ارزش غذایی بالاتری از بادام، پسته، فندق و... دارد. مقدار آنتی اکسیدان یک مشت گردو، ۲ برابر انواع مغزهای دیگر است. در این مطلب از «ehow»، به خواص این مغز اشاره شده است.

سلامت نیوز: در میان مغزها، گردو ارزش غذایی بالاتری از بادام، پسته، فندق و... دارد. مقدار آنتی اکسیدان یک مشت گردو، ۲ برابر انواع مغزهای دیگر است. در این مطلب از «ehow;171#&»، به خواص این مغز اشاره شده است.

*مصرف گردو همراه با غذای چرب، احتمال آسیب دیدن سرخرگ ها را کاهش می دهد.

*منبع عالی منیزیم، مواد معدنی و اسید چرب امگا ۳ است.

*با کاهش بروز التهاب، بدن را در برابر بیماری عروقی مقاوم می کند.

*امگا ۳ موجود در گردو برای عملکرد مناسب سلول های مغزی لازم است.

*امگا ۳ علاوه بر کاهش خطر بیماری قلبی - عروقی میزان فشار خون را نیز کاهش می دهد.

*آنتی اکسیدان موجود در آن ۲ تا ۱۵ برابر قوی تر از آنتی اکسیدان موجود در ویتامین E است.

*مصرف منظم گردو خطر بروز آلزایمر را کاهش می دهد.

*منبع عالی اسید آمینه است.

*ویتامین B موجود در آن، تولید انرژی را افزایش می دهد و به هضم غذا کمک می کند.

*برای حفظ سلامت استخوان مفید است.

منبع: روزنامه خراسان