

منفعت انسان در جنگ پنیر و گردو



نون و پنیر و گردو را یادتان است؟! می‌دانید چرا پنیر را با گردو می‌خورند؟ مشخص شده خوردن گروه لبنیات با مقداری ریزمغذی خشکباری مانند بادام یا گردو علاوه بر تامین بخشی از نیاز بدن به فسفر، جذب کلسیم را نیز بهتر و راحت‌تر می‌کند، اما نکته جالب‌تر قضیه این است که پنیر، حاوی ماده‌ای به نام تیرامین است.

جام جم آنلاین: نون و پنیر و گردو را یادتان است؟! می‌دانید چرا پنیر را با گردو می‌خورند؟ مشخص شده خوردن گروه لبنیات با مقداری ریزمغذی خشکباری مانند بادام یا گردو علاوه بر تامین بخشی از نیاز بدن به فسفر، جذب کلسیم را نیز بهتر و راحت‌تر می‌کند، اما نکته جالب‌تر قضیه این است که پنیر، حاوی ماده‌ای به نام تیرامین است. گفته شده تجمع این ماده در مغز باعث کندي ذهن می‌شود، ولي در فعاليتهاي شيميايي، بدن آنزيمي توليد می‌کند که از این امر جلوگیری می‌کند.

با این حال آنزیم مذکور فعالیت اندکی دارد و وقتی پنیر می‌خورید و تیرامین افزایش می‌یابد، آنزیم نمی‌تواند چنان که باید آن را بشکند.

اینجاست که گردو با منبعی حاوی مقداری مس به کمک تولید و فعالیت بیشتر آنزیم یاد شده رفته، تعادل برقرار می‌شود.

گردو افزون بر این سرشار از اسیدهای چرب امگا3 است و خوردن تنها دو عدد از آن در هر وعده صبحانه مقدار کلسترول بالای خون را کاهش می‌دهد.

کمتر بخر، تازه‌تر بخور

سبزیجات و برخی میوه‌ها زود فاسد می‌شود و سریع مواد مفید و مغذی خود را از دست می‌دهد. برای آن‌که پولتان را بابت خرید موادی کم‌ارزش از نظر غذایی هدر نداده باشید، قانون #171 کمتر بخر، تازه‌تر بخور را رعایت کنید.

قانون کمتر بخر در مورد سبزیجات باعث می‌شود وقت‌تان هم برای پاک کردن آنها کمتر گرفته شود. همچنین از آنجا که قابلیت نگهداری خانگی این دسته مواد طولانی نیست، حتی در صورت به کار بردن بهترین شیوه نگهداری، باز هم برخی مواد مغذی و مفیدشان از بین می‌رود بنابراین خرید کمتر سبب می‌شود همواره از سبزیجات و میوه‌های تازه‌تری استفاده کنید.