

5 دلیل خوب برای مصرف بیشتر گردو



5 دلیل خوب برای مصرف بیشتر گردو باید جمله‌ی «هر گردی گردو نمی‌شود» را با آب طلا نوشت و آویزه‌ی هر کوی و برزنی کرد. قدیمی‌ها یک چیزی می‌دانستند که چنین ضرب‌المثلی ساخته‌اند. نمی‌توانید تصور کنید مصرف روزانه چند عدد گردو چه تأثیری روی سلامتیتان دارد. اگر کلسترول خونتان بالاست، قلب نازنینتان مشکلی دارد، بیوست دارید، دغدغه‌ی لاغری رهپتان نمی‌کند به سراغ این گرد مفید بروید. باید بدانید زیر آن پوست سفت دنیایی از خواص فوق‌العاده در انتظارتان است. با ما همراه باشید تا گلچینی از خواص گ

نمی‌توانید تصور کنید مصرف روزانه چند عدد گردو چه تأثیری روی سلامتیتان دارد. اگر کلسترول خونتان بالاست، قلب نازنینتان مشکلی دارد، بیوست دارید، دغدغه‌ی لاغری رهپتان نمی‌کند به سراغ این گرد مفید بروید. باید بدانید زیر آن پوست سفت دنیایی از خواص فوق‌العاده در انتظارتان است. با ما همراه باشید تا گلچینی از خواص گردو را بازگو کنیم.

1- گردو برای آن‌هایی که می‌خواهند لاغر شوند

اگر تصمیم گرفته‌اید چند کیلویی لاغر شوید بدانید گردو می‌تواند همیار خوبی برای رسیدن به خوش اندامی باشد. به خاطر این که اگر قبل از غذا یک مشت گردو (30 گرم) میل کنید بدون شک اشتهایی برای پرخوری و به خصوص صرف دسرهای خامه‌ای و غیره نخواهید داشت. در این صورت نه تنها پرخوری نمی‌کنید بلکه کلی فیبر هم نصیبتان می‌شود. به خاطر این که گردو سرشار از فیبر است برای همین سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. زمانی که فیبرها وارد معده می‌شوند آب را به خود جذب می‌کنند و حجیم می‌شوند. برای همین به این زودی‌ها گرسنه‌تان نمی‌شود.

۲- گردو برای آن‌هایی که از بیوست رنج می‌برند

گردو سرشار از فیبر است. فیبرهای غذایی تأثیر بسیار خوبی روی عملکرد روده‌ها می‌گذارد. در واقع باعث می‌شوند روده‌ها کار دفع را راحت‌تر انجام دهند.

توجه داشته باشید با مصرف گردو علاوه بر ویتامین E، ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین B، پتاسیم، آهن، مس و روی نیز عایدتان می‌شود

۳- گردو میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد

گردو سرشار از $\Omega 3$ ؛ استرول‌های گیاهی؛ است و برای همین می‌تواند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد. استرول‌های گیاهی دارای یک بافت شیمیایی هستند که به کلسترول نزدیک است. برای همین می‌توانند در روده‌ها کلسترول بد را به خود جذب کنند و میزان آن را کاهش دهند. زمانی که کلسترول بد خون کاهش پیدا می‌کند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند مشکلات عروق کرونری نیز کاهش می‌یابد.

۴- گردو دوستدار قلب نازنین شما

گردو برای سلامت قلب مفید است. به خاطر این که این ماده‌ی غذایی با ارزش سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 می‌باشد و برای همین به عملکرد خوب قلب کمک زیادی می‌کند. علاوه بر این درصد اسیدهای چرب اشباع شده یا همان چربی‌های مضر گردو بسیار کم است و در عین حال حاوی میزان زیادی منیزیم می‌باشد. توجه داشته باشید که منیزیم تنظیم‌کننده‌ی ضربان قلب است و از رگ‌های خونی محافظت می‌کند. پس برای این که قلبتان در سلامت باشد گردو را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید.

۵- گردو شما را از گزند پیری دور می‌کند

اگر برای داشتن پوستی جوان و شاداب به دنبال انواع کرم‌های ضد چروک هستید بهتر است این آیتم را با دقت بیشتری بخوانید. اگر نمی‌خواهید دست روزگار به این زودی‌ها پوست شما را پر از نقش و نگار کند گردو میل کنید. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که گردو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که پوست را جوان نگه می‌دارند.

گردو سرشار از فیبر است. فیبرهای غذایی تأثیر بسیار خوبی روی عملکرد روده‌ها می‌گذارد. در واقع باعث می‌شوند روده‌ها کار دفع را راحت‌تر انجام دهند

باید بدانید که مصرف 25 گرم گردوی تازه حدود 15 درصد نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین E را تأمین می‌کند. حتماً هم می‌دانید که ویتامین E ویتامین جوانی است. یعنی چین و چروک را از پوست دور می‌کند. علاوه بر این گردو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی می‌باشد که اثرات منفی رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که به سلول‌های پوست آسیب می‌رسانند و باعث پیری آن‌ها می‌شوند. توجه داشته باشید با مصرف گردو علاوه بر ویتامین E، ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین B، پتاسیم، آهن، مس و روی نیز عایدتان می‌شود.

گردو: لطفاً در مصرف آن زیاده‌روی نکنید

نه تنها گردو بلکه هر ماده‌ی غذایی مفید دیگری را هم به اندازه میل کنید. اگر چه گردو خواص زیادی دارد و برای سلامتی ما بسیار مفید است اما نباید در مصرف آن دچار افراط شوید. مصرف روزانه 30 گرم از این ماده‌ی غذایی کافی است. با وجود این که چربی‌های موجود در گردو جزو چربی‌های مفید محسوب می‌شوند اما در هر حال این ماده‌ی غذایی چرب است و باید در مصرف آن دچار افراط نشوید.