

## گردو بخورید

گردو را که می‌شناسید؟ همانی که هر چه مغزش چاق و سفیدتر باشد، قیمتش نجومی‌تر می‌شود. همانی که گرمی آن نفسگیر، اما مقوی است و روغن آن از رفقای قدیمی قلب و کنترل‌کننده خوب کلسترول خون است. این مغز پرخاصیت از نظر طب سنتی گرم و خشک است.



سلامت نیوز : گردو را که می‌شناسید؟ همانی که هر چه مغزش چاق و سفیدتر باشد، قیمتش نجومی‌تر می‌شود. همانی که گرمی آن نفسگیر، اما مقوی است و روغن آن از رفقای قدیمی قلب و کنترل‌کننده خوب کلسترول خون است. این مغز پرخاصیت از نظر طب سنتی گرم و خشک است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ طبع گرم آن ترشح هورمون های تیروئیدی و طبع خشک آن ترشح هورمون انسولین را تغییر می دهد و به تنظیم قند خون کمک می کند.

در 100 گرم آن 625 کالری و در یک عدد آن 30 کالری انرژی نهفته است. فسفر آن با ماهی و تخم مرغ قابل قیاس است و ویتامین B آن موجب آرامش اعصاب و خوابی مطلوب می شود.

گردو وقتی با انجیر، مویز یا کشمش همراه شود برای تقویت مغز و حواس مفید است. مصرف روزانه سه عدد آن به همراه نان و پنیر، میان وعده خوبی برای مدرسه دانش آموز و مغز نافع برای کنترل تری گلیسیرید و کلسترول بد خون است. البته فندق و بادام نیز تا حدودی این مزایا را دارد، ولی نه به اندازه گردو!

اگر گرم مزاجید بدانید

اگر پیرانرژی و چالاک هستید، رنگ پوست تان سرخ و تیره و رگ های تان نمایان است، اغلب اوقات عطش زیادی دارید و ضربان قلب تان قوی، اندام های پرخون، محرک و فعالی دارید بدانید که گرم مزاج هستید و نباید در مصرف گردو زیاده روی کنید.

چراکه مصرف بیش از حد آن موجب التهاب، بیوست، جوش، کهیر، تنگی نفس، بوی تند ادرار، پرفشاری خون، آشفتنگی، بیقراری، سرگیجه، افزایش میل جنسی، سوزش لثه ها و دهان و تبلی کبد می شود و بدانید همیشه پس از خوردن گردو دهان را با آب بشویید و ماست یا میوه جات ترش بخورید.

گردوی سیاه شده نخورید

گردوی خشک، ویتامین C و E کمتری دارد و طبع آن گرم تر است. به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است، در اثر خشک شدن در شرایط نامساعد خیلی زود طعم آن تند و تلخ و رنگش سیاه و دانه های سفید رنگی رویش ظاهر می شود و این نشان دهنده آن است که به توکسین آلوده و سمی و زیانبار شده است.

از دستفروش گردوی تازه نخرید

حتما بارها از سوی کارشناسان بهداشت شنیده اید که از دستفروش ها مواد غذایی نخرید. این موضوع درباره گردو هم صدق می کند. بخصوص انواع تازه آن که در ظروف آب نمک یا در کیسه های نایلونی نگهداری و عرضه می شود و مشکل اصلی ، دست های آلوده دستفروشان دوره گردی است که این گردوها را آماده می کنند.

دست هایی که احتمال آلوده بودن آن به عفونت های باکتریایی بخصوص میکروب های مدفوعی زیاد است و براحتی می تواند به بافت محصول نفوذ کرده و بشدت گریبان مصرف کننده را بگیرد و در این میان کودکان، سالمندان و بیماران به دلیل داشتن سیستم ایمنی ضعیف تر آسیب پذیرتر بوده و مقاومتشان در برابر این قبیل عفونت ها خیلی کم است.