

با خوردن این میوه سرشار از انرژی شوید

این میوه‌ی خوشمزه حاوی مواد معدنی و عناصری مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، مس، سلنیوم، روی، آهن و منیزیم می‌باشد و از ویتامین‌های خانواده‌ی ب (B1، B2، B3، B5، B6) و ویتامین E، C و K نیز بی‌بهره نیست.



این میوه‌ی خوشمزه حاوی مواد معدنی و عناصری مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، مس، سلنیوم، روی، آهن و منیزیم می‌باشد و از ویتامین‌های خانواده‌ی ب (B1، B2، B3، B5، B6) و ویتامین E، C و K نیز بی‌بهره نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، وقتی ظرف آجیل را مقابلتان می‌گذارند کدامیک را سوا می‌کنید؟ پسته؟ بادام؟ بدون شک از تخمه و بادام هندی غافل نمی‌شوید؟ اما میانه‌تان با فندق چطور است؟ احتمالاً پسته‌های خندان دلبری بیشتری می‌کنند و اهمیت چندانی به فندق نمی‌دهید! اما باید بدانید که فندق یکی از میوه‌های خشک خوشمزه و البته مغذی است و مانند پسته، بادام، کشمش و میوه‌های خشک دیگر حاوی خواص فوق‌العاده‌ای است که برای سلامت انسان لازم و ضروری است.

درخت فندق معمولاً به صورت خودرو در طبیعت و به ویژه در مناطقی با آب و هوای مدیترانه‌ای می‌روید.

این میوه‌ی خوشمزه حاوی مواد معدنی و عناصری مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، مس، سلنیوم، روی، آهن و منیزیم می‌باشد و از ویتامین‌های خانواده‌ی ب (B1، B2، B3، B5، B6) و ویتامین E، C و K نیز بی‌بهره نیست.

فندق نقش موثر و مثبتی در عملکرد خوب دستگاه قلب و عروق دارد. وجود اسیدهای چرب اشباع‌نشده‌ی مونو مانند امگا 3 ها و امگا 6 ها در این میوه‌ی کوچک با کلسترول بد خون مقابله کرده و باعث افزایش کلسترول خوب آن می‌شود. باید بدانید که فندق برای مقابله با سکتته‌ی قلبی و دیابت مفید است.

بدانید و آگاه باشید که ویتامین E و ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن تمام قد در برابر پیری سلول‌های بدن، چروک شدن پوست و همچنین آسیب جداره‌های عروق می‌ایستند؛ یعنی اینکه با خوردن فندق پیری خیلی دیرتر به سراغتان می‌آید.

اگر خدای نکرده دچار آنمی (کم خونی) هستید می‌توانید به فندق به عنوان یک مکمل انرژی‌زا اعتماد کنید. به خاطر اینکه هر 100 گرم آن حاوی 600 کالری می‌باشد.

فندق مانند میوه‌های خشک دیگر بسیار مغذی است اما اگر دغدغه‌ی تناسب اندام دارید و دلتان نمی‌خواهد چاق شوید باید در مصرف آن اندازه نگهدارید و از زیاده‌روی بپرهیزید. به خاطر اینکه کالری زیادی به بدن می‌رساند.