

مطالعات نشان می دهد؛ گنجاندن گردو در رژیم غذایی بهترین راهکار کاهش کلسترول



گردو به خاطر داشتن میزان بالا امگا ۳ و سایر اسیدهای چرب ضروری برای فعالیت بدن و افزایش سوخت و ساز مفید است.

مغز گردو به دلیل دارا بودن درصد بالا اسیدهای چرب ترانس و میزان بالا منیزیم نسبت به سایر دانه ها در تنظیم ضربان و عملکرد قلب بسیار مفید است.

مغز گردو حاوی مقادیر سرشاری ویتامین E است که این ویتامین در شادابی و شفافیت پوست نقش اساسی دارد.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که همراه یک رژیم پایین آورنده کلسترول گردو مصرف می کنند میزان کلسترول خون شان کاهش می یابد و مصرف روزانه یک تا دو عدد گردو در طول روز می تواند برای بدن مفید باشد.

نتایج مطالعات نشان می دهند مصرف منظم گردو می تواند از سیستم ایمنی بدن محافظت کند و سموم بدن را به راحتی دفع کند.

همچنین رژیم غذایی سرشار از ویتامین های گروه E نقش مهمی در حفاظت

از پوست و مو دارد.