

خواص بی نظیر گردو؛ از کاهش خطر سکته مغزی تا جلوگیری از بروز چین و چروک در پوست



متخصصان تغذیه می‌گویند گردو یکی از آجیل‌های پرخواصی است که باعث حفظ سلامت عمومی بدن می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از اسنک فرست، گردو یکی از آجیل‌های پرخواص و پرمصرفی است که بسیاری از مردم دوست دارند از آن به عنوان تنقلات استفاده کنند. آجیل‌ها جزو تنقلاتی محسوب می‌شوند که پرکالری هستند.

گردو یک آجیل با طبع گرم است. به دلیل خواص بی نظیر گردو، مصرف آن از سوی متخصصان تغذیه همواره توصیه می‌شود. در این مطلب به دلایلی که باید گردو را در رژیم غذایی خود قرار دهید می‌پردازیم:

۱- تقویت قلب

گرچه گردو یکی از آجیل‌های پرچرب محسوب می‌شود، اما ۷۰ درصد آن از چربی‌های غیراشباع تشکیل شده است. چربی‌های غیراشباع برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D، K، و E ضروری هستند. این چربی‌ها باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL) و بهبود عملکرد کلسترول خوب خون (HDL) می‌شوند. همین موضوع باعث کاهش خطر ابتلا به

بیماری‌های قلبی - عرقی و خطر ابتلا به سکتة مغزی میشود.

۲- تقویت سیستم ایمنی بدن

چربی غیراشباع موجود در گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است که برای کاهش فشار خون، تشکیل خون، و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. این مواد باعث کاهش خطر ابتلا به آرتروز، اضطراب و نگرانی، و افسردگی میشوند. گردو همچنین حاوی سلنیوم است که نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده، بلکه باعث حفاظت از سلول‌ها در مقابل اکسیدان‌ها میشود.



۳- تقویت عمومی بدن

آجیل‌هایی مانند گردو سرشار از مواد معدنی مانند منیزیم، فسفر، و منگنز هستند. تمامی این عناصر به ساخت عضلات بدن و استحکام ساختمان استخوان‌ها کمک می‌کنند. همچنین کلسیم و پروتئین موجود در گردو نیز در این امر بی‌تاثیر نیست. پروتئین در بدن برای ساختن طیف گسترده‌ای از مواد مانند خون، غضروف، استخوان، پوست، و ماهیچه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۴- افزایش امید به زندگی

یکی از عناصری که مانع از روند پیری میشود مس است. این در حالی است که گردو یکی از منابع غنی و طبیعی مس محسوب میشود. همچنین آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین E موجود در گردو مانع از آسیب به سلول‌های بدن در روند سم زدایی میشوند. اگر به دنبال آن هستید که مانع از بروز چین و چروک در پوست شوید، آجیل‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

در پایان باید یادآوری کرد برخلاف تصور نادرست عمومی که مواد غذایی سالم، طعم دلپذیری ندارند؛ گردو یکی از تنقلات پرخاشیت محسوب میشود که سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن است. افراد شاید دوست داشته باشند از تنقلات شور، شیرین، و یا پرچربی که دارای مضرات فراوانی هستند استفاده کنند. اما باید این نکته را در نظر داشت بهترین تنقلات به ویژه برای کودکان در سنین رشد آجیل‌ها و بخصوص گردو است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت