

مضرات و فواید گردو که از آنها بی خبرید +دستورالعمل مصرف روزانه



گردو یکی از مغذی‌ترین خوراکی‌هایی است که مصرف زیاد آن می‌تواند بر روی کبد و سایر اندام‌های دستگاه گوارش فشار وارد کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از اسپوتنیک، اولگا کوربواوا متخصص تغذیه روسیه در خصوص مصرف گردو بیش از اندازه گفت: درخت این میوه مفید می‌تواند به ۲۵ متر ارتفاع و ۴۰۰ سال عمر کند، امروزه در قفقاز، آسیای میانه و مدیترانه گردو کشت می‌شوند و یونانی‌ها گردو را به عنوان آجیل "سلطنتی" می‌نامیدند، زیرا این میوه ارزش بالایی بسیاری دارد و معمولا آن را به قیمت زیادی به فروش می‌رسانند.

همچنین در گذشته اجداد ما از رنگ‌های گردو برای ایجاد رنگ موهایی با تناژ قرمز یا قهوه‌ای استفاده می‌کردند.

اگر مشکل خواب و استراحت دارید این خوراکی می‌تواند به عنوان غذای کمکی در کنار شام قرار گیرد و با ملاتونین غنی در خود هورمونی را که به خوابیدن و برخاستن به شما کمک می‌کند ترشح کند.

گردو علاوه بر فواید بسیار می‌تواند مضر نیز باشد، زیرا این محصول

برای افراد ریسک پذیر می تواند ایجاد آلرژی نسبتاً قوی داشته باشد، بنابراین مصرف این مواد غذایی باید و به تدریج در رژیم غذایی باشد تا واکنش بدن را کنترل کند.

افرادی که با بیماری‌های التهابی مزمن دستگاه گوارش دست و پنجه نرم می کنند باید توجه داشته باشند که نسبت به مصرف گردو احتیاط کنند زیرا چربی هسته‌های گردو می تواند فشار مضاعفی را بر روی کبد، لوزالمعده و همچنین سایر اندام‌های دستگاه گوارش وارد کند.



گردو و فندق از آن دسته از آجیل های سرشار از اسیدهای امگا ۳، ویتامین E بوده که دارای خواص آنتی اکسیدان بالا و همچنین منیزیم و فیبر است، لذا به همه افراد جامعه توصیه می شود از مغز فندق شش تا هفت مغز و از مغز گردو سه عدد در طول سه روز در هفته استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت