

خواص شگفت انگیز مغز گردو

گردو از قدیمی ترین مواد غذایی شناخته شده در جهان است. تا به حال دقت کرده اید که مغز گردو چقدر شبیه مغز انسان می باشد؟ اگر چه در آموزه های باستانی نیز به این مورد اشاره شده است. ساختار ظاهری گردو به گونه ای است که ظاهر چین و چروک دار مغز را به ذهن می آورد. این آجیل سالم و مقوی، یکی از مغزی ترین انواع مغزها می باشد که در طب سنتی در مورد مصرف آن بسیار توصیه شده است. اگر به عنوان صبحانه در صبح گردو مصرف می کنید شما کمتر دچار بیماری های خطرناک خواهید شد.

فواید گردو برای افزایش سلامتی:

- گردو به دلیل مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا ۳ که دارد به کاهش کلسترول خون بالا (چربی خون) کمک می کند. در طب سنتی از ترکیب گردو با عسل برای کاهش کلسترول خون بالا در افراد استفاده می شود.
- به سلامت قلب کمک می کند. گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب حیاتی است
- گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که فعالیت مغز را افزایش داده و همچنین ید و سلنیوم گردو، باعث بهبود عملکرد مغز می شود.
- برای لاغری و کاهش وزن مفید است. پروتئین و فیبر گردو به شما کمک می کند کمتر غذا بخورید، در نتیجه کنترل وزن بهتری داشته باشید.

- گردو می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد. مقادیر بسیار بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فنولی موجود در مغز گردو به کاهش رادیکال‌های آزاد بدن کمک کرده و خطر ابتلا به انواع سرطان و تومور را کاهش می‌دهد.
- مصرف گردو فشار خون را کاهش می‌دهد.
- گردو برای بهبود عملکرد رگ‌های خونی هم مفید است برای همین خطر ایجاد پلاک در عروق را می‌کاهد.
- در جوان‌سازی پوست صورت موثر است.
- گردو می‌تواند جزئی سالم از تغذیه‌ی دیابتی‌ها و آنهایی که مستعد دیابت هستند باشند. همچنین این مغز خوشمزه، حاوی مقادیر زیادی چربی‌های غیر اشباع است که مصرف آن خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.
- برای موبسیار مفید است. منبع عالی پتاسیم، اسیدهای چرب امگا ۳، ۶ و ۹ است که همه این مواد، تقویت‌کننده فولیک‌های مو است.
- از تشکیل سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند.
- گردو غنی از مواد معدنی ضروری از جمله پروتئین، فیبر، کلسیم، منیزیم، فسفر، منگنز و پتاسیم می‌باشد که برای رشد جنین و تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز زنان در دوران بارداری مفید می‌باشد.
- به تقویت و افزایش رشد مو کمک می‌کند. گردو منبع خوبی از پتاسیم، اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ می‌باشد که باعث تقویت فولیکول‌های مو شده و به افزایش رشد مو کمک می‌کند.
- از بروز اختلالات مغزی همچون زوال عقل پیشگیری می‌کند.

- مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ در نشریه‌ی Nutrition منتشر شد نشان داد مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند گردو می‌تواند طول عمر سالم را افزایش داده و عملکرد ادراکی و حرکتی را که معمولاً با بالا رفتن سن، ضعیف می‌شود، تقویت کند.
- از پوست محافظت می‌کند.
- به پیشگیری و درمان استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند
- مصرف روزانه گردو به دلیل مقادیر کم پورینی که دارد، به سم زدایی بدن و دفع اسید اوریک اضافی خون کمک کرده و نقرس را درمان می‌کند.
- در تقویت سلامت استخوان‌ها موثر است. مقادیر بالای مس، منیزیم و منگنز موجود در گردو به تقویت استخوان‌ها کمک کرده و خطر ابتلا به شکستگی و پوکی استخوان‌ها را کاهش می‌دهند.
- مصرف گردو متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را بهبود می‌بخشید.
- به پاکسازی کبد کمک می‌کند. مقادیر زیاد اسید آمینه‌ی آرژنین در گردو به کبد کمک می‌کند تا پاکسازی شود.
- مصرف روزانه گردو باعث تقویت فوای جنسی در مردان می‌شود.
- ضد پیری زودرس است.
- گردو حاوی مواد مغذی از جمله فولات، مس، ریبوفلاوین و تیامین است که برای دوران بارداری و سلامت جنین ضروری می‌باشد.
- از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.
- مقادیر بالای فیبر موجود در گردو به بهبود حرکات روده و افزایش عملکرد آن‌ها کمک کرده و برای پیشگیری و درمان یبوست مفید می‌باشد.

- خوردن روزانه گردو باعث تقویت حافظه می شود.
- مغز گردو غنی از اسید های چرب امگا ۳ است که به درمان اختلالات رفتاری و بیش فعالی کودکان کمک می کند.
- برای درمان کم خونی استفاده نمایید.
- استفاده منظم از روغن گردو به دلیل خواص آرامش بخش طبیعی به درمان سریع پف و سیاهی دور چشم کمک می کند.
- در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه کمک می کند.
- در درمان شوره سر موثر است. مغز و روغن گردو به پیشگیری و درمان شوره مو کمک می کنند.
- برای دوران شیردهی و بارداری مفید است.
- در از بین بردن اثر زخم بر روی پوست مفید است. پروتئین موجود در گردو باعث تسریع بهبود زخم ها و از بین رفتن جای زخم می شود.
- مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و ویتامین ث موجود در مغز گردو به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری های مزمن و سرماخوردگی را کاهش می دهد.
- مقادیر بالای چربی های سالم، منیزیم و فیبر موجود در گردو، به سلامت عروق خونی کمک می کند.
- روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است .
- اسید های چرب امگا ۳ موجود در گردو به حفظ سلامت شریان ها و بهبود گردش خون در بدن کمک می کند.
- گردو دارای خواص ضد التهابی طبیعی است که خطر ابتلا به بیماری های التهابی مانند آرتریت(التهاب مفاصل)، آسم و اگزما را کاهش می دهد.

- گردو حاوی ملاتونین است و مصرف منظم آن به بهبود عملکرد مغز و درمان بی خوابی شبانه کمک می کند.
- مطالعات در آمریکا نشان داده که مصرف منظم گردو خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد.
- منگنز موجود در گردو، به درمان صرع کمک می کند.
- مغز گردو تازه و خشک شده را می توان به تنهایی به عنوان یک آجیل، برای میان وعده استفاده کرد. گردو را می توان به عنوان میان وعده عالی به همراه پنیر، عسل یا خرما میل کرد.
- به بهبود تنگی نفس کمک می کند.
- مغز گردو را به صورت پخته شده برای تهیه انواع غذا از جمله خورش فسنجان، خاکینه، میرزا قاسمی، انواع پلو و خوراک گیاهی به کار می برند.

توصیه های مهم:

- کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورید.
- افرادی که دچار حساسیت هستند گردو کمتر مصرف کنند.
- گردو برای گرم مزاج ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند.
- هنگام خرید گردو به پوست آن توجه کنید که ترک خورده یا سوراخ نباشد.
- گردو را در محل خشک و سرد نگهداری کنید به طوری که در مقابل نور مستقیم خورشید نباشد.
- گردو با پوست را حداکثر ۳ ماه می توان نگهداری کرد، اما گردو بدون پوست به مدت ۶ ماه در یخچال قابل نگهداری و استفاده است.

- برای فریز کردن گردو از بسته بندی استفاده کنید که امکان ورود هوا به داخل آن نباشد.
- برای تهیه دسر می توان از گردو با ماست استفاده کرد.
- زیاده روی در مصرف مغز گردو می تواند باعث نفخ شود، برای اینکه گردو زودتر هضم شود می توانید آنها را به مدت یک شب در آب خیس کرده و سپس استفاده کنید.
- تحقیقات نشان می دهد نگهداری گردو بسیار مهم است، اگر در دمای گرم به مدت زیاد بماند روغن داخل گردو فاسد شده و برای بدن مضر است.
- توصیه می شود از مصرف زیاد گردو در دوران بارداری و شیردهی اجتناب کرده و قبل از مصرف زیاد با پزشک خود مشورت کنید.
- مصرف بیش از حد گردو باعث افزایش وزن می شود.
- متخصصان تغذیه توصیه می کنند که روزانه تا ۳۰ گرم آجیل و مغزیجات از جمله گردو را در رژیم غذایی خود جای دهید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح؛ ضامن سلامتی؛ وحید عرفانی؛ چاپ دوم؛ ۱۳۹۰؛ انتشارات آسیم
- ۲- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۳- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۴- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

5-12 Incredible Benefits of Eating Walnuts, Joel Kahn, Incnut Digital, 2020, (www.stylecraze.com)

6-Health benefits of walnuts, Robert Harvard University, 2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

7-13 Proven Health Benefits of Walnuts, - Healthline, 2020, (<https://www.healthline.com>)

8-10 Surprising Benefits of Walnuts You May Not Know About, Amanda, Life Hack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

9-What are the health benefits of walnuts?, - Healthline Media UK Ltd,2020,([//www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com))

10-Walnuts Nutrition Helps Both Your Heart & Mood, Jillian Levy, Dr. Axe., 2020,(<https://draxe.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی. نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com