

« گردو غذای مغز و درمان بی خوابی است »



گردو نه تنها خوشمزه است بلکه برای سلامت قلب و پوست بسیار مفید و پرفایده است. گردو یکی از منابع مهم پروتئین گیاهی و منبع سرشار از چربی های امگا ۳ و اسید آلفا لینولئیک است که تأثیر مفید هر دو در عمل کرد مناسب عروق شناخته شده هستند. گردو هم چنین حاوی خواص آنتی اکسیدانی قوی برای پیش گیری از سرطان است. چربی های اشباع نشده ی تک زنجیره ای موجود در گردو برای مقابله با کلسترول بد خون و کاهش آن در بدن و نیز برای کاهش لیپو پروتئین که عامل تصلب شرایین است، بسیار سودمند می باشد.

گردو در عین حال حاوی نوعی اسید آمینه به نام ال آرمنین است که به جریان بهتر خون در عروق کمک می کند.

کارشناسان تغذیه می گویند گردو غذای مغز است و نقش مهمی در بهبود عمل کرد سلول های مغزی ایفا می کند تا جایی که حتی شما را به مرور زمان و با مصرف روزانه باهوش تر می کند.

ملاتونین یکی دیگر از مواد مفید موجود در گردو است که به بهبود خواب کمک می کند و بنابراین در کاهش بی خوابی و رفع سایر اختلالات خواب مؤثر است .