

تمام خواص فندق را یک جا بخوانید

12 شهریور 1403

فندق خواص زیادی در سلامت بدن دارد و به کاهش وزن و جوانسازی پوست کمک زیادی می کند.

فندق سرشار از ویتامین‌های C $\square$ B $_2$ $\square$ B $_1$ $\square$ A و ویتامین E به همراه املاح معدنی شامل کلسیم، فسفر، آهن، گوگرد، منیزیم، روی و پتاسیم است.

در ۱۰۰ گرم مغز فندق ۶۰۰ کالری، در ۱۰۰ گرم فندق با پوست ۳۰۰ کالری و در یک عدد آن ۱۰ کالری انرژی وجود دارد. کلسترول این دانه آجیلی سرشار از چربی‌های سالم بوده و با اسیدهای چرب اشباع نشده یعنی چربی‌های خوب، غنی شده است و مصرف آن به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش خوب (HDL) و بهبود سلامت قلب تاثیرگذار است.

اسیداولئیک موجود در روغن فندق از افزایش کلسترول خون جلوگیری می‌کند، همچنین در تنظیم قندخون موثر بوده و حاوی آپوپروتئین A-۱ است که در پیشگیری از بروز بیماری‌های عروق سیاهرگ نقش دارد و از افزایش آپوپروتئین B که برای بدن مضر است جلوگیری می‌کند.

در روغن فندق، اسید چرب مفیدی به نام اسید لینولئیک وجود دارد که نقش خیلی مهمی در رشد و سلامت اندام‌ها دارد.

فندق بخورید، لاغرشوید

مصرف فندق به دلیل اینکه فیبر بلایی دارد، موجب احساس سیری طولانی مدت در فرد می‌شود و راهی برای جلوگیری از پرخوری و در نتیجه کاهش وزن محسوب می‌شود.

اگر شیر نمی خورید، فندق بخورید

هر وعده مصرف فندق ۳۲ میلی گرم کلسیم به بدن می‌رساند که در نتیجه موجب بهبود سلامت استخوان‌ها می‌شود و افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند می‌تواند برای دریافت کلسیم از این دانه آجیلی استفاده کنند.

جوانی و زیبایی پوست با فندق

ویتامین E موجود در فندق با علائم پیری پوست مانند بروز لکه‌های تیره و خطوط و چین‌وچروک‌ها مبارزه می‌کند و در جوانسازی پوست نقش بسزایی دارد، افزون بر این محافظی قوی برای پوست در برابر آسیب‌های نور خورشید نیز محسوب می‌شود، مصرف فندق روشی فوق العاده برای جلوگیری از آفتاب سوختگی و صدمات ناشی از اشعه ماورابنفش است.

با فندق به جنگ فشار خون بروید



مصرف فندق حدود ۴۶ میلی گرم منیزیم به بدن می‌رساند که با کاهش فشارخون و خطر ابتلا به دیابت ارتباط دارد.

سرطان را با این دانه آجیلی شکست دهید

بتاسیتوسترول موجود در فندق اثر فوق‌العاده‌ای در کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان دارد همچنین این دانه آجیلی سرشار از ویتامین E است و اگر سرطان در بدن شکل گرفته باشد، ویتامین E با سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کند.

فندق و تقویت عملکرد مغز

ویتامین E موجود در فندق خواص ضد التهابی دارد و موجب کاهش سطوح استرس و اضطراب می‌شود و در نتیجه در سلامت مغز تاثیرگذار است افزون بر این، فندق یک منبع غنی از ویتامین‌های B۱، B۲ و B۶ است که برای حفظ سلامت مغز و خون‌سازی مخصوصا در کودکان در حال رشد ضروری هستند.