# گردو و این همه خاصیت؟محاله!!

25 دی 1402

گردو دارای مواد مغذی بسیاری است و از ارزش غذایی بالایی برخوردار می‌باشد، همچنین روغن گردو خواص عالی برای زیبایی زنان و درمان مشکلات مردانه دارد.

گردو به دلیل ساختاری که دارد به عنوان غذای مغز از آن یاد می‌شود و مواد مغذی آن به ویژه ویتامین د، اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم، پروتئین، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین آ برای سلامت مغز بسیار مفید است.
روغن گردو به دو شکل سرد و یا تصفیه فروخته می‌شود. روغن گردوی سرد ارزان نیست و سرشار از مواد مغذی اصلی موجود در گردو و پلی فنول‌ها می‌باشد و روغن تصفیه شده به دلیل کمبود مواد مغذی در تزئینات کاربرد دارد. روغن گردو سرشار از امگا ۳ و ویتامین‌ها و مواد معدنی نظیر ویتامین E است که در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر می‌باشد. در این بخش به خواص بیشمار روغن گردو می‌پردازیم:

## خواص روغن گردو:

**کاهش سطح کلسترول:**
گردو به دلیل داشتن میزان بالای اسیدهای چرب امگا ۳ و ترکیبات آنتی اکسیدانی به پایین آوردن تری گلیسرید و کلسترول بد کمک می‌کند. در آزمایشی ۶۰ نفر از افراد مبتلا به تری گلیسرید بالا روزانه ۳ گرم روغن گردو به مدت ۴۵ روز مصرف کردند که این روش کاهش قابل توجه تری گلیسرید در ان‌ها را به دنبال داشت.

**کنترل قند خون:**
کاهش سطح قند خون برای کنترل دیابت نوع ۲ بسیار مهم است، زیرا می‌تواند در نهایت منجر به سکته، صدمات کلیوی، ضعف درسلامت چشم و بیماری‌های قلبی شود با مصرف روغن گردو می‌توانید به جلوگیری از این اثرات منفی و کنترل قند خون مربوط به دیابت نوع ۲ کمک کنید.

**کنترل فشار خون:**
گردو و روغن گردو فشار خون ناشی از پلی فنول ALA LA و را کاهش می‌دهد.

**خاصیت ضد سرطانی:**
گردو با داشتن ترکیبی به نام اورولیتین سطح نرمال آنتی ژن خاص پروستات را حفظ می‌کند که اگر تحت کنترل نباشد منجر به سرطان می‌شود. بر طبق آزمایشاتی که انجام شده است ابتلا به سرطان پستان و روده بزرگ با مصرف گردو، کاهش می‌یابد.

**کاهش پسوریازیس:**
جوش و خارش پوست ناشی از التهاب داخلی را می‌توان با اعمال مستقیم روغن گردو روی موضع آسیب دیده بهبود بخشید. هم چنین می‌توانید این روغن را در حال استحمام به آب اضافه کنید.

**درمان التهاب:**
مصرف و ماساژدادن روغن گردو روی مواضع آسیب دیده در درمان بیماری‌های التهابی نظیر آسم، آرتروز و ورم مفاصل موثر است، زیرا فیبر موجود در گردو از التهاب و ناراحتی دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. ماساژ پوست با روغن گردو، دو بار در روز برای افرادی که مبتلا به اگزما یا خشکی هستند، موجب تسریع روند درمان و بهبود بیماری می‌شود.

**رفع چین و چروک پوست:**
با مصرف منظم روغن گردو می‌توانید چین و چروک‌های پوست را رفع کنید. علاوه بر آن روغن گردو باعث رطوبت پوست می‌شود. با تغذیه پوست توسط روغن گردو، سلول‌های سالم‌تر و باطراوت‌تر تشکیل می‌شود.

**کاهش علائم پیری:**
روغن گردو به دلیل داشتن ویتامین ب، ایی و مواد مغذی در رفع چین و چروک و علائم پیری موثر است. علاوه بر آن هم گردو و هم روغن گردو حاوی آنتی اکسیدان‌های ضروری هستند. این مواد برای مبارزه با تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد، که مسبب آسیب‌های سلولی و تسریع فرایند پیری هستند، نقش مهمی دارند. هم چنین می‌توانید با کاهش استرس و استفاده از ماسک ماست، عسل و بلغور جو دو سر و روغن گردو پوستی نرم و شفاف داشته باشید.

**کاهش تیرگی‌های زیرچشم:**
بارها گفته ایم که کمبود خواب، استرس و اگزما باعث ایجاد حلقه‌های تیره و پف‌هایی زیر چشم می‌شوند. استفاده از روغن گردو گرم در محو تیرگی‌ها و بهبود پوست حساس اطراف چشم‌ها مفید است و پوست را شفاف و با طراوات می‌سازد.

**درمان عفونت:**
اگرتا بحال عفونت را تجربه کرده اید می‌توانید از گردو و روغن آن در درمان عفونت‌های قارچی استفاده کنید.

**درمان ریزش مو:**
گردو با داشتن امگا ۳ از آسیب سلول‌ها و ریزش مو جلوگیری می‌کند به همین دلیل مصرف آن را جدی بگیرید و آن را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.

**درمان شوره سر:**
روغن گردو علاوه بر تمیزی پوست سر و پاک کردن آلودگی‌ها از پوسته پوسته شدن و در نتیجه شوره سر جلوگیری می‌کند به همین دلیل به عنوان یکی از درمان خانگی شوره سر بشمار می‌رود برای بهرمندی از آن می‌توانید به طور مرتب روغن را روی سر ماساژدهید.

**افزایش رشد مو:**
روغن گردو با داشتن مقدار فراوانی پتاسیم رشد مو را افزایش داده و به بازسازی سلول‌ها کمک می‌کند.

**کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی:**
مصرف روغن گردو به کاهش سطح کلسترول در بدن و خطر بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند به همین منظور باید روغن گردو را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

**بالا بردن عملکرد رگ‌های خون:**
مصرف روغن گردو به افزایش کلی عملکرد رگ‌های خونی و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند بنابراین دستور العمل‌های مختلف مصرف را امتحان کنید تا گردو بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. همچنین باعث انعطاف پذیری بیشتر مفاصل و استخوان‌ها می‌شود.

**افزایش قدرت باروری در مردان:**
روغن گردو ابزار بسیار مفیدی برای بهبود چند عامل باروری در مردان می‌شود. روغن گردو علاوه بر افزایش تعداد اسپرم، موجب بهبود قدرت حرکت و شکل کلی اسپرم‌ها می‌شود. روغن گردو همچنین موجب بهبود جریان خون نیز می‌شود و امکان نعوظ قوی تری را فراهم می‌کند.

#انتشارات_ رویای_ آبی

**از بین بردن چربی‌های شکمی:**
روغن گردو به کاهش چربی شکم کمک می‌کند و به راحتی می‌توان آن را جایگزین روغن‌های دیگر قرار دارد مثلا با اضافه کردن روغن گردو به سالاد زودتر احساس سیری می‌کنید.

**کنترل سطح هورمون:**
گردو با داشتن مقدار فراوانی سلنیوم، فسفر، منیزیم، روی، آهن، کلسیم در تثبیت هورمون‌های بدن مفید است.

**کمک به بهبود خواب:**
گردو منبع طبیعی سرشار از ملاتونین است و به بهبود خواب کمک می‌کند. ملاتونین در تنظیم چرخه خواب و بیداری انسان نقش مهمی دارد و برای به خواب رفتن در تاریکی مفید است. نور باعث از بین رفتن ملاتونین می‌شود، بنابراین بهتر است که روغن گردو را در بطری تیره یا در اتاقی تاریک نگهداری کنید. همچنین ملاتونین در کاهش اثرات هورمون استرس کورتیزول که مانع از به خواب رفتن می‌شود، نیز مفید است.

**مفید برای کودکان:**
کودکانی که مقدار امگا ۳ کمی در برنامه غذایی خود دارند، اختلالاتی مانند بیش فعالی یا هایپراکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آن‌ها زیاد است. گنجاندن روغن گردو در وعده‌های

غذایی روزانه آن‌ها تاثیر بسیاری در رفع این مشکلات دارد.

**کاهش حملات میگرنی:**

روغن گردو دارای مقادیر زیاد منیزیم است. منیزیم ماده معدنی مهم در درمان میگرن و جلوگیری از حملات میگرنی است. افرادی که مقدار کافی منیزیم مصرف می‌کنند، کمتر دچار حملات میگرنی می‌شوند و حملات میگرنی آن‌ها شدت بسیار کمتری دارد. همچنین روغن گردو در درمان پارکینسون و آلزایمر و جلوگیری از سنگ کیسه صفرا بسیار مفید است.