

خواص گردو برای سلامتی



ضد التهاب و درد
اثرات مطلوب بر بازسازی وریدی
کاهش کلسترول بد LDL
کاهش پروتئین CRP
کاهش فاکتورهای ایجاد تومور
کاهش سندروم های متابولیک
کاهش سطح استرس
افزایش سلامت اسپرم



۹۰ درصد فنول گردو (ماده مفید برای رفع کک و مک) در پوستش قرار دارد.

خواص ضد سرطانی
مفید برای استخوان
کاهنده وزن

غنی از اسید چرب امگا ۳
خواص ضد پیری
بهبود قدرت ذهنی
تنظیم ضربان قلب
پیشگیری و درمان دیابت

سرشار از فیبر،

پروتئین و
چربی غیر
اشباع



آیا میدانستید
یک مشت گردو
در روز میتواند
خطر ابتلا به بیماریهای
قلبی، دیابت و
سرطان را کاهش
دهد؟

فرمی از ویتامین E که در گردو یافت میشود بسیار مورد توجه میباشد. گردو بطور غیر معمول سرشار از نوعی ویتامین E به شکل gamma-tocopherol است و مطالعات تاثیرات شگرف آنرا در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی ثابت کرده است.