

December hónap gyümölcse:

a DIÓ



Sokan szeretik a diót az íze, vagy a változatos felhasználása miatt, de ezen túl még rengeteg pozitív hatása van, amivel egészségünket támogathatjuk. Lássuk a teljesség igénye nélkül, hogy melyek ezek!

1. Vérnyomás

A dióban található esszenciális zsírsavaknak köszönhetően a dió rendszeres fogyasztásával sokat tehetünk azért, hogy vérnyomásunkat egészséges szinten tartsuk. Mindehhez elég mindössze napi néhány szemet ennünk belőle!

2. Koleszterin

A diónak magas a telítetlen zsírsavtartalma, így fogyasztásával csökkentjük a szervezet koleszterinszintjét. A koleszterinszint normalizálása pedig segít megelőzni néhány komoly keringési betegség kialakulását a későbbiekben.

Napi mindössze 25g dió fogyasztásával gondoskodunk a napi omega-3 zsírsav beviteléről. Kutatások szerint az omega-3 zsírsavak csökkentik a koszorúér-betegség, magas vérnyomás, stroke, vastagbél- és prosztatatarák kockázatát.

3. Keringés

A vérnyomás és a koleszterinszint szinten tartása mellett a diónak nagy szerepe van a vérrögképződés megakadályozásában és az érfalak rugalmasságának megőrzésében is. Napi néhány szem dió már biztosíthatja a kívánt hatást.

Kedvezményezett: 21. Századért Alapítvány

„Egészség porta, egészség portál- Komplex egészséges életmód program”

EFOP-1.8.5-17-2017-00324

21. Századért Alapítvány

3360 Heves, Dobó út 29.

06-36/346-118

21.szazadert.efop@gmail.com

4. E-vitamin

A dió fogyasztásával gondoskodunk szervezetünk E-vitaminnal való megfelelő ellátásáról, amely egy zsírban oldódó antioxidáns. Ezáltal erősítjük immunrendszerünket, segítjük a nyálkahártya megfelelő működését és szervezetünk könnyebben égeti el a telített zsírsavakat is.

5. Cukorbetegség

A dió magas Omega-3 tartalma miatt javítja a szervezet inzulintermelését, ezért a cukorbetegségre hajlamosaknak ajánlott a fogyasztása. Természetesen a kialakult betegséget nem gyógyítja, de a kialakulás megelőzésében sokat segíthet.

6. Terhesség

Terhesség alatt már a népi gyógyászat is ajánlotta a dió fogyasztását. Úgy tartották, hogy a születendő gyerek okosabb lesz tőle – ezt a dió és az agy hasonlósága alapján állították. Bizonyított hatása azonban inkább a folsav tartalma miatt van.

7. Jótékony ásványi anyagok

A dió nagyon gazdag mangán, réz, kálium, kalcium, vas, magnézium, cink és a szelén forrás. A réz építőeleme számos létfontosságú enzimnek, mint a citokróm c-oxidáz és szuperoxid dizmutáz. A cink segíti a növekedésért és fejlődésért felelős enzimek összetételét és működését, de fontos szerepe van a sperma képződésben, emésztésben és nukleinsav szintézisben. A szelén fontos nyomelem, amely társfaktorként működik az antioxidánsokkal.

8. Egészséges bőr

A dió olajosságának és kiváló bőrnyugtató és vérzéscsillapító tulajdonságának köszönhetően segít megvédeni a bőrt a kiszáradástól. A belőle készült olajat vagy főzetet gyakran használják mint "bázis olaj" különböző gyógyszerekben, kozmetikai és masszázs termékekben.

forrás: <https://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/egeszseges-etrend/dio-hatasai/113615>

Kedvezményezett: 21. Századért Alapítvány

„Egészség porta, egészség portál- Komplex egészséges életmód program”

EFOP-1.8.5-17-2017-00324



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE