

## [همه چیز در مورد گردو](http://gerdo-bavanat.blog.ir/1394/02/11/%D9%87%D9%85%D9%87-%DA%86%DB%8C%D8%B2-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D9%88%D8%B1%D8%AF-%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88)

یکی از خوشمزه ترین راهها برای افزودن مواد مغذی، طعم و تردی به غذا، افزودن ***گردو*** به آن است. ***گردو*** در ماههای شهریور ومهربرداشت می‌شود و در ***همه*** فصول سال وجود دارد و منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 است.مغز ***گردو*** ساخته شده از تکه‌های ناهموار و پروانه‌ای شکل است. این تکه‌ها به رنگ سفید چرک هستند و با پوستی نازک به رنگ قهوه‌ای روشن پوشیده شده‌اند. آنها کمی‌درهمدیگر گره خورده‌اند. این مغزها در پوستی گرد یا دوک مانند به رنگ قهوه ای و خیلی سفت محصور شده اند. تعجبی ندارد که این گردوی لذیذ از درختی تزئینی که به همین علت دارای ارزش زیادی است، پدید می‌آید. مغز ***گردو*** شامل دو بخش ناهموار است. این بخش‌ها سفید رنگ هستند و بوسیله‌ی پوششی نازک و قهوه‌ای رنگ پوشیده شده‌اند و بخش‌هایی از آنها به هم متصل است. مغز ***گردو*** در پوسته‌ای سخت که به شکل گرد یا دوک مانند است محصور شده است. تعداد زیادی گونه درخت ***گردو*** وجود دارد،که فقط سه نوع از آنها قابل مصرف هستند. نوع انگلیسی (یا ایرانی) با نام Juglans regia ، نوع سیاه با نام Juglans nigra ، و نوع سفید با نام Juglans cinerea. نوع انگلیسی محبوب ترین نوع ***گردو*** در ایالات متحده است که به دلیل داشتن پوست نازک به راحتی بوسیله فندق شکن شکسته می‌شود. نوع سیاه، پوست سخت‌تری دارد و دارای مزه‌ای تندتر است. نوع سفید شیرین‌تر و روغنی‌تر از دو نوع قبل است ولی کمتردر مغازه‌ها یافت میشود.  
  
تاریخچه  
با وجود اینکه درختان ***گردو*** برای هزاران سال است که کشت میشوند، ولی دارای اجداد متفاوتی هستند. منشا نوع انگلیسی درخت گردو، هند و نواحی پیرامون دریای خزر است و از این رو با نام گردوی ایرانی نیز شناخته می‌شود.  
  
در قرن 4 پیش از میلاد، رومی‌ها ***گردو*** را به بسیاری از اروپاییان معرفی کردند که از آن زمان تا کنون در این کشورها درخت ***گردو*** کشت می‌شود. در سرتاسر تاریخ، درخت ***گردو*** بسیار محترم بوده است، زیرا نه تنها دارای عمری چند برابر طول عمر انسان است، بلکه موارد مصرفی مانند استفاده به عنوان غذا، تولید روغن سوخت فانوس، ساختن پناهگاه و تولید رنگ و استفاده دارویی است. به نظر می‌رسد درخت‌های گردویی که در آمریکای شمالی کشت میشوند از نوع انگلیسی باشند، زیرا ***گردو*** برای اولین بار توسط کشتی‌های بازرگانی انگلیسی به آمریکا برده شد.  
امروزه کشورهای اصلی تولید و صادر کننده گردو، آمریکا، ترکیه، چین، ایران، فرانسه و رومانی هستند.  
مواد موجود در 100 گرم گردو  
منگنز 0.85 میلی گرم  
امگا 3 2.27 گرم  
مس 0.40 میلی گرم  
تریپتوفان 0.05 گرم  
  
مزیتهای سلامتی  
گردوها به راحتی شکسته می‌شوند. این میوه مغزدار سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است، خصوصاً نوع چربی محافظتی که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند. میزان امگا 3 ***گردو*** (4/1 فنجان، 98 درصد چربیهای روزانه را فراهم می‌کند.)، ***گردو*** از قلب و عروق محافظت می‌کند، خاصیت ضدالتهابی درآسم، روماتیسم آرتروز و بیماریهای التهابی پوستی مثل اگزما و داء الصرف (نوعی بیماری پوستی) دارد. بعلاوه، ***گردو*** حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدانت به نام اسید الاژیک است که سیستم ایمنی را حمایت کرده و به نظر می‌رسد که خاصیت ضدسرطانی دارد.  
  
گردو بهترین ***چیز*** برای سلامتی  
  
به خاطر قلبتان ***گردو*** بخورید  
افزودن ***گردو*** به غذا یک روش مهم برای بهبود سلامت قلب است. ***گردو*** یکی از مهمترین منابع از چربی‌های اشباع نشده است. حدود 15% چربی موجود در گردو، چربی اشباع نشده مفید است. بررسی‌ها نشان‌داده‌است که افزایش دریافت ***گردو*** با غلظت اشباع نشده در وعده غذایی، تأثیرات مثبتی روی میزان بالای کلسترول و دیگر فاکتورهای خطرناک قلب و عروق دارد. در یک بررسی ویژه، تأثیرات پائین‌آورنده کلسترول غذای ناحیه مدیترانه با یک غذای رایج مدیترانه که 35درصد کالری آن از چربیهای اشباع نشده گردوی موجود در این غذاست را مقایسه کرده‌اند.  
تحقیق روی 49 نفر نشان‌داده‌است که با مصرف مداوم غذاهای حاوی گردو، کل کلسترول LDL (شکل خطرناک آن) کلسترول و a LP (لیپو پروتئین a، ترکیب دیگر لیپید که لخته‌شدن‌خون را افزایش می‌دهد، که در واقع عامل خطرناکی برای آترواسکلروز(تصلب شرائین است) کاهش می‌یابد.  
بعلاوه چربیهای اشباع نشده محافظ قلب، تراکم امگا 3 ***گردو*** و همچنین اسیدهای چرب مسئول تأثیرات مثبت ***گردو*** در موارد خطرناک قلب و عروق است. امگا 3 از ضربان نامنظم قلب، لخته شدن خون در شریانها (که تقریباً علت بیشتر حمله‌های قلبی است) جلوگیری کرده و باعث بهبود کلسترولHDL (خوب) می‌شود و برای سیستم قلب و عروق مفید است. امگا 3 همچنین التهاب را کاهش می‌دهد، التهاب بخش کلیدی در مراحلی است که کلسترول را به پلاکهای مسدود کننده شریان تبدیل می‌کند. این عمل توسط ***گردو*** که حاوی میزان بالای ال آرژنین (یک آمینواسید بسیار مهم است که در هنگام فشارخون بالا از اهمیت خاصی برخوردارند)است انجام می‌گردد. در بدن (خصوصاً در رگهای خونی پرکار)آرژنینL به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود، یک ماده شیمیایی که به هموار نگهداشتن دیواره داخلی رگهای خونی کمک می‌کند و اجازه میدهد تا رگهای خونی راحت باشند. افرادی که فشار خون بالا دارند زمان بسیار دشواری برای نرمال نگهداشتن میزان اکسید‌نیتریک دارند، که ممکن است به مشکلات سلامتی مهم مرتبط باشد مانند دیابت‌ها و مشکلات قلبی، ***گردو*** می‌تواند بعنوان یک افزودنی به غذای آنها کمکهای بسیاری ‌کند. در یک تحقیق چاپ شده در مجله Phytochemistry، سلامت قلبی عروقی توسط ***گردو*** را نشان داده است. تحقیق پیشین اظهار داشت که چند ترکیب پلی فنولیک یافت شده در گردو، خصوصاً اسید ellagic و gallic، دارای فعالیت مناسب آنتی اکسیدانت هستند که از تبدیل کلسترول LDL به رادیکال آزاد مضر جلوگیری می‌کنند. در تحقیق جدید، محققان 16 پلی فنول را شناسایی کردند که شامل 3 تانن با فعالیت آنتی اکسیدانتی دفاعی است. آنها این میزان را بسیار چشمگیر توصیف کرده‌اند. آنتی اکسیدانتهای ***گردو*** نقش کلیدی در سلامت قلب دارند.  
  
گردو، گردوی آمریکایی، شاه بلوط بیشترین مقدار آنتی اکسیدانت از میان میوه‌های دانه‌دار دارند، ***گردو*** حاوی بیش از 20 mmol آنتی اکسیدانت در 3 اونس (100 گرم) است. همچنین بادام زمینی (یک سبزی بنشنی) روی دریافتهای غذایی آنتی اکسیدانت تأثیر می‌گذارد. مقدار زیاد آنتی اکسیدانت میوه‌های دانه دار به توضیح نتایج بدست آمده در تحقیق Iowa Womens Heahh Study Iowaکمک می‌کند که در آن تحقیق مشخص شده است که خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی عروقی و بیماریهای شریانی قلب با افزایش مصرف کره بادام زمینی/ میوه های دانه دار بسیار کاهش می‌یابد. هنگامی‌که نتایج حاصله از چهار تحقیق با هم ترکیب شدند، مصرف میوه‌های دانه‌دار حداقل 4 بار در هفته، یک کاهش 37 درصدی خطر بیماریهای شریانی قلب در مقایسه با افرادی که از این میوه‌ها به مقدار کم مصرف می‌کردند و یا اینکه اصلاً مصرف نمی‌کردند، در بر داشت. مصرف بیش از آن، 3/8 درصد ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.  
نکته مفید: برای کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی از ***گردو*** و دیگر میوه‌های دانه‌دار غنی از آنتی اکسیدانت به میزان حداقل 4 بار در هفته استفاده کنید و از آن لذت ببرید.  
  
گردو باعث بهبود عملکرد قلبی با استفاده از مکانیزمهای مختلف است.  
اداره دارو و مواد غذایی آمریکا اخیراً به این نتیجه رسیده است که خوردن 5/1 انس ***گردو*** در روز بعنوان یک رژیم که چربی اشباع شده کمی‌دارد می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی شود. این اولین بار است که یک وعده غذایی و نه غذاهای جانبی نشان داده است که چقدر برای بیماران قلبی مؤثر است.  
گردو باعث تنظیم میزان کلسترول در افرادی می‌شود که دیابت نوع دوم دارند.  
در بیماران دیابتی نوع دوم، افزودن روزانه یک اونس ***گردو*** در رژیم غذایی می‌تواند باعث بهبود اساسی در میزان کلسترول شود. تحقیقات بیشتر نشان داده است که خوردن ***گردو*** بعنوان رژیم کم چرب اصلاح شده، باعث کاهش میزان چربی دور قلب در بیماران دیابتی می‌شود که این با کم کردن میزان چربی در رژیم غذایی به دست می‌آید.  
در تحقیقی منتشر شده در Journal of the American Dietetic Association، به 55 نفر بیمار دیابت نوع دو توصیه شد که رژیم کم چرب داشته‌باشند اما تنها گروهی که توانست یک چربی محافظ قلب را به دست آورد که از ***گردو*** استفاده می‌کردند (30 گرم تقریبا 1انس در روز).  
  
گردو خشکباری اعجاب انگیز   
  
گردو موجب کاهش میزان مولکولهایی میشود که باعث سفتی رگهای قلب میشود.  
علاوه بر اینکه ***گردو*** در میزان کلسترول تاثیر میگذارد دلایل اینکه چرا ***گردو*** باعث کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی میشود رژیم ALA غنی از ***گردو*** علاوه بر کم کردن کلسترول LD است :  
1- میزان پروتئینهای C-REACTIVE را که باعث التهاب عروق و در نتیجه سخت شدن رگها و ایجاد بیماریهای قلبی میشود را کاهش می‌دهد.  
2- باعث افزایش اسیدهای چرب امگا 3 و اسیدهای چرب محافظ امگا 3 EPA و DHA میشود.  
3- باعث کاهش میزان 1- ICAM و 1- VCAM و E-Selection ََ می‌شود که ***همه*** اینها در کلسترول موجود است (شیارهای رگ).  
گردو باعث محافظت از قلب شما بعد از خوردن یک وعده غذایی چرب می‌شود. ***گردو*** که منبعی بسیار غنی از چربی امگا 3 و ALA است باعث بهبود عملکرد رگها بعد از یک وعده غذایی پرچرب می‌شود و همچنین ممکن است نقش مهمتری به نسبت روغن زیتون در رژیم غذایی مدیترانه ای داشته باشد.  
محققان گزارش داده اند که جریان خون در شریانهای بازو،(اتساع جریان میانی) 24درصد در موارد با کلسترول بالابعد از خوردن ***گردو*** همراه غذا افزایش یافت در حالیکه مصرف روغن زیتون همراه با غذا 36 درصد کاهش در جریان خون موجب شد.  
E-selection ،مولکولی که در چسبندگی سلول نقش دارد-فرایندی که در آن کلسترول آسیب دیده به دیواره رگهای خونی می‌چسبد و پلاک تشکیل می‌دهد-بعد از خوردن ***گردو*** کاهش می‌یابد. بسیاری از مردم فراموش کرده اند که ***گردو*** جز اصلی غذای مدیترانه ای است و مزیتهای فراوانی دارد.گردو بر عکس روغن زیتون و دیگر میوه های دانه دار،دارای مقادیری از اسید های چرب اشباع نشده چند گانه است،خصوصا اسید آلفا- لینولنیک(ALA)،یک امگا 3 گیاهی مهم.  
این بدان معنا نیست که خوردن یک مشت ***گردو*** می‌تواند جبران یک غذای ناسالم کند. امیلی روس از دانشگاه Universitat Autonoma de Barcelona بیان می‌کند که: مصرف کنندگان ممکن است از یافته‌های ما اشتباه برداشت کنند که می‌توانند غذاهایی با چربیهای ناسالم بخورند ولی به غذای خود ***گردو*** اضاف کنند.در حالیکه این تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که میوه های دانه دار بسیار مفیدند، و تنها ترکیب غذای مدیترانه هستند.  
غذای مدیترانه‌ای شامل سبزیجات، میوه‌ها، تمام حبوبات، ماهی زیتون، میوه‌های دانه‌دار است که سرشار از هزاران ویتامین محافظ، مواد معدنی گیاهی است. این ترکیبی از ***همه*** مواد مفید است و توضیح می‌دهد چگونه این روش خوردن صحیح با عمر طولانی در ارتباط است و بدن را در برابر بیماریهای بسیاری مثل بیماریهای قلبی عروقی و بعضی از سرطانها مصون نگه می‌دارد.  
مطالعات تحقیقاتی  
غذا برای تفکر بهتر:  
تصور می‌رفت که ***گردو*** غذای مغز است نه فقط بخاطر ظاهر چین دار مغز مانند پوست آن بلکه به خاطرمقادیر زیاد چربیهای امگا 3 موجود در آن.  
مغز شما متشکل از بیش از 60 درصد چربی ساختاری است. برای عملکرد مناسب سلولهای مغزی، این چربی ساختاری به چربیهای امگا 3 اصولی موجود در گردو، تخم بذر و ماهی آب سرد نیاز دارد. چون غشاء ***همه*** سلولها از قبیل سلولهای مغز یا نورونها اصولاً از چربیها تشکیل شده اند. غشاء سلول دروازه بان سلول است. هر چیزی که بخواهد وارد یا خارج از سلول شود باید از غشاء بیرونی سلول عبور کند. و چربی امگا 3 که مایع و انعطاف پذیر است این فرایند را آسان‌تر می‌کند بنابراین توانایی سلول را برای هدایت مواد مغذی افزایش می‌دهد در حالی که ضایعات را از بین می‌برد، خصوصاً هنگامی‌که مغز شما در حال تفکر باشد.  
مطالعات علمی‌ بیماریهای همه‌در کشورهای مختلفی چون U.S رابطه‌ای بین افزایش نسبت افسردگی و کاهش مصرف امگا 3 در بچه ها، رابطه بین دریافت کم چربی امگا 3 و ADHD انجام شده است. در بررسی اخیر Purdue university نشان داده شده است که بچه هایی که اسیدهای چرب امگا 3 کمتر دریافت می‌کنند دارای فعالیت بیش از اندازه، اختلال در یادگیری و مشکلات رفتاری هستند. در تحقیق Purdue، بسیاری از مشکلات رفتاری، خشونت و مشکلات خواب در افرادی که اسید چرب امگا 3 کمتری دریافت می‌کنند، گزارش شده است. مشکلات یادگیری و سلامتی بیشتر در بچه هایی یافت شد که غلظت اسید چرب امگا 3 در آنها کمتر بود.  
بیش از 2000 پژوهش علمی‌نشان داده اند که مشکلات بسیاری در رابطه با کمبود امگا 3 وجود دارد. غذاهای آمریکایی تقریباً عاری از امگا 3 است به جزء میوه دانه دار، مثل گردو، بذرها و ماهی آبهای سرد است. در حقیقت، محققان بر این باورند که حدود 60 درصد آمریکایی‌ها کمبود اسیدهای چرب امگا 3 دارند و حدود 20 درصد کمبود کمتری دارند که این میزان در خونشان مشخص نیست.  
  
کمک به جلوگیری از سنگ صفرا می‌کند.  
مطالعات غذایی 20 ساله روی بیش از 80000 زن از Nurse Health Study نشان داده است که زنانی که حداقل 1 اونس میوه دانه‌دار، بادام زمینی یا کره بادام زمینی در هفته مصرف می‌کنند، 25 درصد خطر ایجاد سنگ صفرا در آنها کاهش می‌یابد. 1 اونس فقط 6/28 میوه دانه‌دار یا حدود 2 قاشق سوپخوری کره میوه دانه دار است که از بیماریهای کیسه صفرا جلوگیری میکند و این راحت تر از خوردن یک مشت ***گردو*** به عنوان عصرانه یا خوردن آن همراه با سالاد است.  
  
یک منبع سرشار از ملاتونین  
آیا میخواهید شب بهتر بخوابید؟ هنگام شام به سالاد سبزیجات، سالاد میوه یا سبزیجات پخته به اندازه یک مشت ***گردو*** اضاف کنید. یا همراه سیب پخته یا گلابی آبپز شده مقداری ***گردو*** بخورید.  
ملاتونین هورمونی محصول غده صنوبری است که خواب آور و تنظیم کننده خواب است و همچنین یک آنتی اکسیدانت قوی است که در ***گردو*** وجود دارد که باعث می‌شود یک عصرانه کامل برای داشتن یک خواب شبانه راحت باشد. ملاتونین به بهبود خواب برای کسانی که شب کار هستند و افرادی که از کندی واکنش رنج می‌برند کمک می‌کند اما نگهداشتن میزان مناسب این هورمون برای افراد بیش از 40 سال بسیار مهم است چون مقدار ملاتونین تولید شده توسط بدن با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد و این باعث کاهش آنتی اکسیدانت محافظ می‌شود که ممکن است به گسترش رادیکال آزاد مربوط به بیماریهای آینده ارتباط داشته باشد.  
مؤلفان چنین استدلال کرده اند که ***گردو*** در ضمن کمک به مقاومت استرس اکسیداتیو (آسیب رادیکال آزاد)، به کاهش خطر ابتلا به سرطان و تأخیر یا کاهش شدت بیماریهای قلبی عروقی و بیماریهای عصبی مثل بیماری پارکینسون و آلزایمرنیز کمک می‌کند  
  
گردو به وسیله امگا 3 از سلامت استخوان محافظت می‌کند.  
اسید لینولنیک آلفا، چربی امگا 3 یافت شده در گردو، با کمک به جلوگیری ازبرداشت شدید استخوان،سلامت استخوان را افزایش می‌دهد.  
  
میزان امگا3محافظ را با خوردن 4 دانه ***گردو*** در روز بهبود ببخشید.  
خوردن 4 دانه ***گردو*** در روز به طور چشمگیری سطحهای خونی اسیدهای چرب امگا 3 محافظ ،اسید لینولنیک آلفا (ALA )و اسید ایکو ساپنتانوئیک (EPA )در افراد بزرگسال را افزایش داد.  
  
مصرف آجیل و خشکبار خطر چاقی را کاهش میدهد.  
با اینکه آجیل و خشکبار برای سلامتی قلب بسیار مفید است، بسیاری از افراد برای جلوگیری از چاقی از مصرف آنها خودداری میکنند. بر اساس تحقیقی که در مجله Obesity (مرض چاقی) منتشر شده است، ترس افراد از چاقی حاصل از مصرف آجیل کاملاً بی‌اساس است. در حقیقت کسانی که در طول هفته حداقل 2 بار از این مواد استفاده میکنند، کمتر از کسانی که هیچگاه آجیل و خشکبار مصرف نمیکنند دچار اضافه وزن می‌شوند.  
نکته کاربردی: نباید اجازه داد ترس از افزایش وزن، لذت میل کردن آجیل و بسیاری از خواص مفید آن را از ما بگیرد!  
\* از کره مواد آجیلی در صبحانه استفاده کنید.  
\* ساندویچ‌های ژله‌ای و کره بادام زمینی دوران کودکی را به خاطر بیاورید. دوباره از این مواد غذایی استفاده کنید.  
\* یک تکه کرفس را با آجیل پر کنید و به عنوان میان وعده ی بعدازظهر از آن استفاده کنید.  
\* از آجیل در گندمک صبحانه، سالاد ناهار یا در بین سبزیهای پخته‌ی شام استفاده کنید.  
\* یا اینکه یک مشت آجیل نمکین را به تنهایی به عنوان یک خوراک مختصر میل کنید.  
  
مغز ***گردو*** سرشار از مواد مفید است.  
مغز ***گردو*** منبعی عالی ازفلز منگنز و حاوی مقادیر زیادی مس است. این دو فلز سازنده بخشی از آنزیم‌هایی هستند که در عمل اکسیداسیون بدن نقش دارند. برای مثال آنزیم superoxide dismutase که مواد رادیکال آزاد شده در سیتوپلاسم سلول و میتوکندری (بخشی از سلول که تولید انرژی میکند) را خنثی میکند، نیاز به مس و منگنز دارد.  
مغز ***گردو*** حاوی نوعی ترکیب آنتی اکسیدان به نام ellagic acid است که فعالیت‌های متابولیکی که منجر به سرطان خواهند شد را متوقف میکند. این ماده نه تنها از آسیب دیدن سلول‌ها در معرض مواد رادیکال آزاد جلوگیری میکند، بلکه به خنثی شدن موادی که میتوانند منجر به ایجاد سرطان شوند کمک کرده و مانع تکثیر سلول‌های سرطانی میشود.  
  
چگونه انتخاب و نگهداری کنیم.  
وقتی می‌خواهید ***گردو*** (نه مغز گردو) بخرید، سعی کنید آنهایی را انتخاب کنید که وزن بیشتری دارند. پوست ***گردو*** نباید دارای ترک خوردگی، سوراخ یا هر نوع لکه باشد، زیرا این مشخصات اغلب نشانه‌های کپک زدگی مغز گردوست، که آن را برای مصرف نامناسب می‌کند.  
گردوهای پوستدار معمولا در بسته بندی‌های متعددی عرضه میشوند. اگر قصد دارید از این بسته‌ها خریداری کنید، مطمئن شوید که بسته‌ها حاوی گردوهای تازه هستند و سعی کنید از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید. هنگام خرید گردو، چه به صورت آزاد و چه به صورت بسته بندی، مطمئن شوید که پوست گردوها چروکیده و یا نرم نیستند. اگر میتوانید گردوها را ببویید تا مطمئن شوید که بو گرفته و فاسد نیستند.  
چون ***گردو*** حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع نشده‌ است، به راحتی و با سرعت فاسد میشود. از این رو باید نهایت دقت را در نگهداری آن به خرج داد. ***گردو*** باید در ظرفهای غیر قابل نفوذ نسبت به هوا نگهداری شود. میتوان آن را در یخچال به مدت 6 ماه و یا در فریزر به مدت یک سال بدون مشکل نگهداری کرد. مغز ***گردو*** را اگر در مکانی خنک، تاریک و خشک، مثل یخچال نگهداری کنید، تا 6 ماه تازگی و طراوت خود را حفظ خواهد کرد.

[**خرید گردو بوانات**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D8%AE%D8%B1%DB%8C%D8%AF%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%20%D8%A8%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA)

[**دلیل خوب برای مصرف بیشتر گردو**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84%20%D8%AE%D9%88%D8%A8%20%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C%20%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81%20%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88)

[**فروش گردو**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D9%81%D8%B1%D9%88%D8%B4%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88)

[**فروش گردوی بوانات**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D9%81%D8%B1%D9%88%D8%B4%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%DB%8C%20%D8%A8%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA)

[**فواید گردو**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88)

[**مصرف گردو**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81%20%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88)

[**گردو بوانات**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%20%D8%A8%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA)

[**گردو عمده**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%20%D8%B9%D9%85%D8%AF%D9%87)

[**گردوی بوانات**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%DB%8C%20%D8%A8%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA)

[**گردوی خرده**](http://gerdo-bavanat.blog.ir/tag/%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88%DB%8C%20%D8%AE%D8%B1%D8%AF%D9%87)

برگرفته شده از gerdo-bavanat.blog.ir