

**KALP VE DAMARLARA FAYDALARI**

Sağlıklı bir yaşamın parçası olarak ceviz yemek kalp için iyidir. Doymamış yağ asitleri ve diğer besinleri içeren ceviz önemli bir aperatif yiyecektir diyebiliriz. Eğer kalp ile ilgili sorununuz varsa doğru tüketilmesi durumunda cevizin faydasını göreceksiniz.

* Düzenli bir şekilde ceviz tüketmek lipoprotein kolesterol seviyesini düşürebilir. Yüksel LDL ( Kötü kolesterol) kalp hastalığının başlıca nedenidir. Ceviz ise LDL’ninpanzehiridir diyebiliriz.
* Ceviz kalp krizine neden olan kan pıhtılaşması riskini azaltabilir. Ayrıca arterlerin sağlıklı kalmasını sağlar.
* Cevizin içerdiği hem tekli hem çiftli doymuş yağlar yükselen kolesterol seviyesini düşürür.
* Ceviz Omega 3 yağ asitleri açısından zengin olduğu için tehlikeli kalp ritmlerini engeller, kalp krizi riskini azaltır.
* Ceviz doyurucu besinler içerdiği için yemek yemeyi azaltır ve hatta diyabeti yavaşlattığı düşünülmektedir. Bu yüzden dolaylı olarak kalp hastalıkları riskini azaltır.
* E vitamini arterlerde meydana gelebilecek plak oluşumlarını engeller ve kalp tıkanıklığının oluşmasına izin vermez.
* Ceviz içerdiği besin ve vitaminler aracılığı ile kanın pıhtılaşmasını engeller ve kan dolaşımının daha iyi olmasını sağlar. Bu durum kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.



**KANSERE FAYDALARI**

Cevizin kanser hastalığını tedavi ettiği söylenemez. Fakat kanser hastalığına neden olan faktörleri ortadan kaldırabiliyor veya hastalığa yakalanma riskini azaltabiliyor.  Düzenli bir şekilde ceviz tüketimi dolaylı olarak kansere karşı metabolizmanın direncini arttırıyor.

**DİYABETE FAYDALARI**

Diyabet hastalığında karşılaşılan en sık sorun kan şekerinin yükselmesidir. Ceviz ise kan şekerinin makul seviyelerde kalmasına yardımcı olmaktadır. Böylece diyabet hastalarının kalp hastalığına da yakalanma riskini düşürmektedir.



**KEMİKLERE FAYDASI**

Bazı uzmanlar cevizde bulunan kalori miktarının kiloya neden olacağını iddia ediyor fakat buna karşılık büyük bir çoğunluk ise aşırı şekilde tüketilmediği sürece cevizin içerdiği kalorinin kemiklerin güçlenmesine katkı sağladığını belirtmektedirler. Ayrıca ceviz tüketiminden sonra meydana gelen kalorinin vücut tarafından depolanmadığı belirtiliyor.

**CİLDE FAYDALARI**

Omega 3 yağı ve zengin [bakır içeren](https://www.faydalarizararlari.com/bakir-iceren-yiyecekler/) cevizin cilde de çok faydası vardır.  Her gün 2-3 ceviz tüketimi cildin elastikliğini arttırır ve ciltteki hücrelerin canlı kalmalarına yardımcı olur.



**BEYİNE FAYDASI**

Ceviz linoleik, alfa linoleik ile birlikte vitamin E ve B6 vitaminlerini içerdiğinden dolayı sinir sistemlerine olumlu yönde etki yapar. Bazı bilim adamları besin maddelerinin hangi organımıza benziyor ise o organa faydalı olduğu yönünde iddiaları var ki ceviz de görüntü olarak beyine benziyor. Fakat cevizin beyine benzemenin ötesinde ciddi anlamda beyine faydaları var. Özellikle stres ile mücadelede antidepresan görevini üstlenen ceviz, uyku sorunu olanlar için de şifadır. Yatmadan önce yenilen ceviz, içerdiği triptofan yardımı ile uyku sorununuzu çözebilir.