



Τα

αμύγδαλα χαρακτηρίζονται ως διατροφικός θησαυρός μια και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και καλά λίπη (λίπη που βρίσκονται στη φύση σε τροφές), τα οποία προσφέρουν οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό! Πιο κάτω μάθετε τις ευεργετικές συνέπειες των αμυγδάλων για το δέρμα, τα μαλλιά και την υγεία γενικότερα!

**Εξαιρετικά για τα μαλλιά:** Πλούσια πηγή βιταμίνης D και μαγνησίου χρησιμοποιούνται ως συστατικό για την κατασκευή καλλυντικών και κρεμών περιποίησης. Η έλλειψη μαγνησίου στον οργανισμό μπορεί να οδηγήσει στην πτώση

των μαλλιών. Για αυτό ακριβώς το λόγο το αμυγδαλέλαιο μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση του τριχωτού της κεφαλής και στη μείωση της πτώση τους.

**Θαυμάσια για το δέρμα:** Η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη E προσφέρει πολλά οφέλη στο δέρμα μια και η εν λόγω βιταμίνη είναι αντιοξειδωτικό, το οποίο βοηθά στην πρόληψη της βλάβης των κυττάρων. Συγχρόνως, γίνεται αρωγός για «ζημιές» που προκαλούνται στο δέρμα εξαιτίας των ακτινών του ήλιου. Το γάλα αμυγδάλου θεωρείται πλούσια πηγή πρωτεϊνών και βιταμινών ενώ ενυδατώνει και μαλακώνει το δέρμα .

**Καταπληκτικά για τη μνήμη:** Τα αμύγδαλα είναι πλούσια πηγή βιταμινών B και ανόργανων συστατικών τα οποία βοηθούν στη βελτίωση της μνήμης. Επιπρόσθετα, βιταμίνες του συμπλέγματος B προωθούν την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των κυττάρων του εγκεφάλου.

**Κατάλληλα μετά από μεθύσι:** Μια και επιβραδύνουν την απορρόφηση του αλκοόλ στο αίμα βοηθώντας σας να επανέλθετε στη συνηθισμένη σας κατάσταση μετά από μεθύσι!

**Διατροφικοί σύμμαχοι για την απώλεια βάρους:** Τα αμύγδαλα περιέχουν φυτοστερόλη και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στη μείωση της κακής (LDL) χοληστερόλης. Συγχρόνως, τα ωμά αμύγδαλα είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, τα οποία σας κρατούν χορτάτους!

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)