

Τα αμύγδαλα αυξάνουν τα θρεπτικά συστατικά στη διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μερικά αμύγδαλα την ημέρα εμπλουτίζουν τη διατροφή ακόμη περισσότερο σύμφωνα με νέα έρευνα και δίνουν στο «Στάσου, μύγδαλα!» νέο νόημα.

Η κατανάλωση μια μέτριας ποσότητας αμυγδάλων καθημερινά μπορεί να εμπλουτίσει τη διατροφή των ενηλίκων και των μικρότερων παιδιών, σύμφωνα με νέα μελέτη ερευνητών του Institute of Food and Agricultural Sciences του Πανεπιστημίου της Φλόριντα.

Τα αμύγδαλα είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, καλών λιπαρών οξέων, βιταμίνης E και μαγνησίου, όπως αναφέρει η Alyssa Burns που διηύθυνε τη μελέτη, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στο Journal Nutrition Research.

Στο πλαίσιο της έρευνας που διήρκησε 14 εβδομάδες, οι επιστήμονες έδιναν αμύγδαλα καθημερινά σε 29 ζευγάρια γονιών και παιδιών, με μέσο όρο ενηλίκων τα 35 χρόνια και τα παιδιά ανάμεσα στα 3 και τα 6. Τα παιδιά ενθαρρύνονταν να καταναλώνουν 14 γραμμάρια αμύγδαλα καθημερινά, ενώ οι μεγάλοι 42 γραμμάρια. Οι συμμετέχοντες έτρωγαν αμύγδαλα για μερικές εβδομάδες, ενώ έπειτα συνέχισαν με την καθημερινή τους διατροφή που περιλάμβανε άλλα φαγητά ως σνακ.

Το διάστημα που οι γονείς και τα παιδιά κατανάλωναν αμύγδαλα, ο δείκτης Υγιεινής Διατροφής (ένα εργαλείο που χρησιμοποίησαν οι ειδικοί για να μετρήσουν την ποιότητα της δίαιτας και το κατά πόσο ανταποκρίνεται στις Διαιτητικές Οδηγίες) αυξανόταν για τις πρωτεϊνούχες τροφές, τα θαλασσινά, τη φυτική πρωτεΐνη και τα λιπαρά οξέα, ενώ κατανάλωναν συνολικά λιγότερες θερμίδες. Οι γονείς μείωσαν και την πρόσληψη νατρίου, ενώ τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά κατανάλωναν περισσότερη βιταμίνη Ε και μαγνήσιο όσο έτρωγαν αμύγδαλα.

Βάλτε τα αμύγδαλα στα σνακ της ημέρας και βελτιώστε κι εσείς τη συνολική διατροφή, τόσο τη δική σας, όσο και των παιδιών σας.

Πηγή: clickatlife.gr