

19 Νοεμβρίου 2016

Γιατί πρέπει να τρώτε περισσότερα αμύγδαλα!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Τα

αμύγδαλα δεν είναι μόνο ένα νόστιμο και εύκολο σνακ που μπορούμε να έχουμε μαζί μας παντού και πάντα, είναι επίσης ένα συχνό συστατικό στα γλυκά, ακόμη και σε φαγητά. Και παρά τις πολλές τους θερμίδες -όπως όλοι οι ξηροί καρποί- τα

οφέλη τους για την υγεία είναι τόσο πολλά που οι ειδικοί αποφαινόνται πως τα αμύγδαλα είναι ο ξηρός καρπός που πρέπει να τρώμε όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας και βάρους.

Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα ενώ περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής: υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνη. Περιέχουν επίσης μέταλλα όπως σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγγάνιο και μαγνήσιο, τα οποία έχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο για τη μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα, για την υγεία των οστών και των δοντιών, για τη νευρομυϊκή υγεία και τέλος για τον κυτταρικό μεταβολισμό. Τέλος, τα αμύγδαλα είναι η πλουσιότερη πηγή βιταμίνης E, δίνοντας το 37% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης που συμβάλει στην καλή υγεία και τη νεανική εμφάνιση της επιδερμίδας μας.

Αντιοξειδωτικά και καρκίνος

Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη E που συμβάλει στην πρόληψη του οξειδωτικού στρες στα κύτταρα. Το οξειδωτικό στρες βλάπτει τα μόρια των κυττάρων, οδηγώντας σταδιακά σε γήρανση και ασθένειες όπως καρκίνο. Τα αντιοξειδωτικά όμως των αμυγδάλων και άλλων τροφίμων προστατεύουν τις κυτταρικές μεμβράνες από τις αλλοιώσεις που προκαλεί το οξειδωτικό στρες με αποτέλεσμα να “θωρακίζουν” τον οργανισμό απέναντι στον καρκίνο.

Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, τα αμύγδαλα μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου χάρη στα λιπίδια που περιέχουν.

Αμύγδαλα και υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος

Τα αμύγδαλα μπορεί να συμβάλουν στην προστασία υγείας της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος. Τα αμύγδαλα είναι πλούσια στα ίδια μονοακόρεστα λιπαρά που βρίσκονται στο καλής ποιότητας ελαιόλαδο. Σε σειρά αμερικανικών μελετών επισημάνθηκε πως η τακτική κατανάλωση αμυγδάλων θα μπορούσε να έχει προληπτική δράση για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Σε μία από τις μελέτες, τη Nurse Health Study επισημάνθηκε πως η αντικατάσταση άλλων υδατανθράκων στη διατροφή ενός ατόμου με αμύγδαλα μειώνει κατά 30% τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, ενώ τα ευρήματα έδειξαν πως η υποκατάσταση κορεσμένων λιπαρών από τροφές όπως κρέας και πλήρη γαλακτοκομικά με τα λιπαρά από τα αμύγδαλα μείωσε ακόμη περισσότερο (κατά 45%) τον κίνδυνο.

Πηγή: capital.gr