

24 Ιουλίου 2020

## **Πόσα αμύγδαλα πρέπει να τρώτε για να αποκτήσετε επίπεδη κοιλιά!**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





Τα αμύγδαλα είναι ένας πεντανόστιμος ξηρός καρπός που μπορούμε να απολαύσουμε ως σνακ ή σε συνδυασμό με τα δημητριακά και το γιαούρτι μας. Συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, είναι εξαιρετική πηγή χορταστικών φυτικών ινών και μας δίνουν πολύτιμα συστατικά όπως σίδηρο, μαγνήσιο και βιταμίνη Β6.

Αν αυτοί οι λόγοι δεν σας είναι αρκετοί για να τα βάλετε στην καθημερινή σας διατροφή, τότε μάθετε ότι αδυνατίζουν κιόλας!

Σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Nutrition*, η καθημερινή κατανάλωση αμυγδάλων συνδέεται με την απώλεια κιλών, ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς.

Στο πλαίσιο της σχετικής δοκιμής, οι ερευνητές παρακολούθησαν 86 υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα για 12 εβδομάδες. Είχε ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να ακολουθούν μια διατροφή με συγκεκριμένο όριο θερμίδων και επιπλέον ορισμένοι από αυτούς έπρεπε να καταναλώνουν καθημερινά 35 γραμμάρια (περίπου  $\frac{1}{4}$  του φλιτζανιού) ψημένα και ελαφρώς αλατισμένα αμύγδαλα.

Η ομάδα του αμύγδαλου παρουσίασε στο διάστημα των 12 εβδομάδων μεγαλύτερη συνολική απώλεια λίπους αλλά και μεγαλύτερη απώλεια λίπους από την κοιλιά, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, που δεν καταναλώνει καθόλου αμύγδαλα.

Δεν αποτελεί έκπληξη που το αμύγδαλο αναδεικνύεται σε χρήσιμο «όπλο» στην προσπάθεια αδυνατίσματος. Οι πρωτεΐνες, τα μονοακόρεστα λιπαρά και οι φυτικές

ίνες που παρέχουν προωθούν το αίσθημα του κορεσμού ώστε να καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες μέσα στην ημέρα.

Ωστόσο, η επίδραση του ξηρού καρπού συγκεκριμένα ενάντια στο κοιλιακό λίπος είναι μια πολύ ευχάριστη έκπληξη! Οι ερευνητές εκτιμούν ότι αυτό οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητα του ξηρού καρπού σε ακόρεστα λιπαρά, τα οποία οξειδώνουν το συσσωρευμένο λίπος με γρήγορο ρυθμό και -για λόγους που ακόμη δεν έχουν αποσαφηνιστεί- φαίνεται να «επιτίθενται» κατά προτεραιότητα στο κοιλιακό λίπος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)