

## Αμύγδαλα: Αμέτρητα τα οφέλη τους στον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε μια

ισορροπημένη διατροφή, οι ξηροί καρποί μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην υγεία μας, όταν καταναλώνονται με μέτρο.

Οι ξηροί καρποί είναι μια υψηλής θερμιδικής αξίας σνακ, αλλά, όταν

καταναλώνονται με μέτρο (περίπου 23-45 γραμμάρια) δεν συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα αμύγδαλα ιδιαίτερα, είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και ανόργανων συστατικών, συμπεριλαμβανομένων της βιταμίνης Ε. Ειδικά δε τα αμύγδαλα, έχουν πολύ θετική επίδραση στο ζάχαρο. Επίσης αποτελούν μια καλή πηγή πρωτεϊνών, ινών, ριβοφλαβίνης και ασβεστίου.

Τα αμύγδαλα είναι θρεπτικά για τους περισσότερους ανθρώπους, αλλά έχουν μοναδικά οφέλη για τους πάσχοντες από διαβήτη. “Έρευνες έχουν δείξει ότι τα αμύγδαλα μπορούν να περιορίσουν την αύξηση της γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα και των επιπέδων ινσουλίνης μετά τα γεύματα”, λέει ο O’Shea Kochenbach, διαιτολόγος στη Βοστώνη των ΗΠΑ.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Metabolism, έδειξε ότι η κατανάλωση περίπου 45 γραμμαρίων αμυγδάλων ρίχνει τις τιμές της ινσουλίνης και της γλυκόζης.

Επίσης, τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο και πειραματικές μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη μαγνησίου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει διαβήτη τύπου 2.

Επιπλέον, τα αμύγδαλα μπορεί να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, αφού “είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά, το οποίο είναι το ίδιο είδος λίπους με εκείνο στο ελαιόλαδο, το οποίο είναι γνωστό για τα οφέλη του στην υγεία της καρδιάς. Μια μερίδα αμυγδάλων περιέχει περίπου 13 γραμμάρια ακόρεστου λίπους και μόνο 1 γραμμάριο κορεσμένου λίπους”, όπως ισχυρίζεται ο Kochenbach.

Για να έχετε μία γενική ιδέα για την ιδανική ποσότητα κατανάλωσης αμυγδάλων, να θυμάστε ότι περίπου 20-25 αμύγδαλα περιέχουν 160 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 3 γραμμάρια διαιτητικών ινών.

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)