

Ο ξηρός καρπός που ρίχνει το σάκχαρο και αδυνατίζει

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



Σε επιστημονική μελέτη, άτομα με διαβήτη τύπου 2 και ελαφρά υπερλιπιδαιμία (αυξημένα τριγλυκερίδια και ελαφρά αυξημένη χοληστερόλη) ακολούθησαν διατροφή 1.88 θερμίδων, είτε χωρίς είτε με ανάλατα αμύγδαλα (περίπου 2 χούφτες, δηλαδή 56 γρ. αμύγδαλα). Όσοι ακολούθησαν τη διατροφή με τα αμύγδαλα, βίωσαν μείωση στα λιπίδια, στα επίπεδα σακχάρου νηστείας και ινσουλίνης νηστείας, ενώ είδαν να μειώνεται και ο λιπώδης ιστός στο σώμα τους.



Η κατανάλωση μόλις μιας χούφτας ανάλατων αμυγδάλων (28 γρ.) από άτομα με διαβήτη τύπου 2, πριν από ένα γεύμα πλούσιο σε άμυλο, φάνηκε να μειώνει τη μεταγευματική γλυκαιμία (αύξηση του σακχάρου μετά το φαγητό), σε ποσοστό 30%, σε μελέτη Αμερικανών ερευνητών. Η συγκεκριμένη δράση πιθανολογείται πως οφείλεται στη δράση συστατικών των αμυγδάλων που αδρανοποιούν την αμυλάση, ένα ένζυμο υπεύθυνο για τη διάσπαση (υδρόλυση) του αμύλου που τρώμε.

Κάθε διαιτολόγος είναι προσεκτικός όταν συντάσσει ένα πρόγραμμα διατροφής με σκοπό την απώλεια βάρους με τις «πυκνές» σε θερμίδες τροφές. Με τις τροφές δηλαδή που σε μικρό όγκο αποδίδουν πολλές θερμίδες. Τα αμύγδαλα είναι μια πυκνή θερμιδικά τροφή που όμως, αν τη «διαχειριστούμε» έξυπνα, όχι μόνο δεν θα επιβαρύνει τη σιλουέτα μας, αλλά μπορεί να μας βοηθήσει ουσιαστικά στη μάχη κατά των περιττών κιλών.

Η έξυπνη διαχείριση έγκειται:

-Στην προσοχή στην ποσότητα κατανάλωσης. (Όταν σας δίνεται οδηγία για κατανάλωση μιας χούφτας, περιοριστείτε στη μια χούφτα. Αν σας είναι δύσκολο να αντισταθείτε, μετρήστε προκαταβολικά την ενδεδειγμένη ποσότητα κατανάλωσης, τοποθετήστε τη σε μια σακουλίτσα τροφίμων και πάρτε αυτή μαζί σας, αντί για όλη τη συσκευασία).

-Στην επιλογή ανάλατων αμυγδάλων (τα αλατισμένα, πέρα από την όποια επιβάρυνση λόγω αλατιού, «διεγείρουν» για μεγαλύτερη ποσότητα κατανάλωσης)

-Στην αντικατάσταση ενός πλούσιου σε σάκχαρα σνακ με ίσης θερμιδικής αξίας

αμύγδαλα.

Πρόσφατη μελέτη επιβεβαίωσε τη θετική επίδραση των αμυγδάλων στον κορεσμό και στην ικανοποίηση του αισθήματος πείνας.

Πηγή: briefingnews.gr