

۵ خاصیت کمتر شناخته شده بادام

بادام یکی از مغزهای بسیار پر خاصیت برای بدن محسوب می‌شود و به نظر می‌رسد با مصرف روزانه بادام می‌توان بسیاری از مشکلات سلامتی را پیشگیری کرد.



بادام یکی از مغز های بسیار پر خاصیت برای بدن محسوب می شود و به نظر می رسد با مصرف روزانه بادام می توان بسیاری از مشکلات سلامتی را پیشگیری کرد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، بادام می تواند روی سیستم ایمنی بدن، سلامت روانی و سایر شاخصه های سلامتی تاثیراتی مثبت بگذارد. در ادامه ۵ مورد از این اثرات مثبت را بررسی می کنیم:

بادام

بهبود بخشیدن به روحیه

تریپتوفان، یک اسید آمینه است که وقتی با ویتامین B6 همراه است در بدن به سروتونین تبدیل می شود؛ بنابراین، این سروتونین است که به عنوان تقویت کننده روحیه فوری عمل می کند و باعث می شود احساس شادی و اضطراب کمتری داشته باشید؛ بنابراین برای یک میان وعده آسان، یک مشت بادام را روی یک کاسه بلغور جو دو سر بپاشید.

سلامتی

خطر بیماری را کاهش می دهید

مقدار زیادی ویتامین E در مغز بادام وجود دارد. یک وعده بادام حاوی ۴۸٪ از ارزش روزانه ویتامین E شماست. این باعث می شود که بادام به یکی از غذا های دارای بیشترین ویتامین در جهان تبدیل شود. یک مطالعه تأثیر مستقیم ویتامین E را در کاهش احتمال تشخیص بیماری آلزایمر نشان می دهد. سایر مطالعات روش هایی را نشان می دهد که بیماری قلبی و سرطانی در کسانی که مقادیر زیادی ویتامین E می خورند، احتمال کمتری دارد.

بیماری

سلامت استخوان ها را تقویت خواهید کرد

استخوان های قوی یک قسمت مهم در سلامت کلی است و اغلب وقتی افراد در مورد ویتامین ها و مکمل های مورد نیاز بدن خود فکر می کنند بادام را نادیده می گیرند. با یک مشت بادام، بدن خود را با کلسیم، منیزیم، منگنز، مس، ویتامین K، پروتئین و روی تقویت می کنید، همه این ها به سلامت کلی استخوان کمک می کنند.

کلسترول

کلسترول خود را پایین می آورید

طبق بررسی پژوهش های مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، تقریباً ۲۹ میلیون بزرگسال آمریکایی از کلسترول بالا رنج می برند، که فقط از طریق آزمایش خون قابل مشاهده است، زیرا هیچ علائم قابل مشاهده ای وجود ندارد. هم کلسترول خوب (HDL) و هم کلسترول بد (LDL) وجود دارد. به لطف محتوای چربی موجود در آجیل مورد علاقه ما، خوردن یک مشت بادام به تعادل سطح کلسترول کمک می کند.

قندخون

شما می توانید سطح قند خون خود را کنترل کنید

اغلب افراد دیابتی با مقادیر کم منیزیم دست و پنجه نرم می کنند. یک مطالعه جدید نشان می دهد که کسانی که

دیابت نوع ۲ دارند و به مدت ۱۲ هفته ۶۰ گرم بادام در روز مصرف می کنند، بهبود قابل توجهی در قند خون دارند؛ بنابراین، خوردن یک وعده بادام در روز و افزایش سطح منیزیم می تواند به کنترل موثرتر سطح قند خون کمک کند.