

بادام زميني، بمب انرژی



بادام زميني يکي از مغزهاي بسيار پرخاصيت است که حاوي مقادير زيادي پروتئين بوده و يک خوردني مناسب براي افرادي است که در رشته بدنسازي کار ميکنند يا کساني که زير وزن طبيعي هستند...

بادام زميني يکي از مغزهاي بسيار پرخاصيت است که حاوي مقادير زيادي پروتئين بوده و يک خوردني مناسب براي افرادي است که در رشته بدنسازي کار ميکنند يا کساني که زير وزن طبيعي هستند.

به گزارش ايسنا، ممکن است بسياري از مردم از اين مطلب آگاه نباشند، اما متخصصان تغذيه تاکيد دارند که اگر بادام زميني با پوست و به صورت کره بادام زميني خام حاوي پوست آن مصرف شود، مقدار بيشتري از ريز مغذيها را دارا خواهد بود و بيش از نوع بدون پوست و پاک شده آن خاصيت دارد، البته اگر هر نوع آن را ترجيح ميدهيد مصرف کنيد بايد بدانيد که براي سلامتي بسيار مفيد است.

بادام زميني حاوي مقادير زيادي از آنتي اکسيدان پلي فنول است که نوع ابتدائي آن اسيد پي-کوماريک ناميده مي شود. در بادام زميني بو داده مقدار اين اسيد افزايش مي يابد و در نتيجه محتوای آنتي اکسيداني آن 22 درصد بيشتري مي شود، به طوري که مقدار آنتي اکسيدان آن حتي از توت فرنگي و تمشک هم بيشتري مي شود.

به گزارش شبکه خبري تورنتو نيوز، بادام زميني بي نمک براي عروق و سرخرگهاي شما بسيار مفيد است. يک چهارم فنجان بادام زميني به اندازه يک قاشق غذا خوري روغن زيتون حاوي چربي اشباع نشده است.

چربيهاي اشباع نشده براي پايين آوردن کلسترول خون مفيد هستند. بادام زميني همچنين حاوي مقادير قابل توجهي نياسين است که به ترميم آسيبهاي سلولي و حفاظت در برابر بيماري آلزایمر و ساير مشکلات ذهني مربوط به بالا رفتن سن کمک مي کند.

بادام زميني يکي از منابع غني از ويتامين E است که آنتي اکسيداني قدرتمند بوده و خطر ابتلا به بيماريهاي قلبي، عروقي و سرطاني را به ميزان چشمگيري کاهش مي دهد. علاوه بر اينها، بادام زميني مقدار زيادي آهن دارد که براي بهبود و اصلاح عملکرد گلبولهاي قرمز خون بسيار مفيد و ضروري است.

بادام زميني غني از کلسيم است که سلامت استخوانها را بهبود مي بخشد. همچنين اين مغز خشکبار سرشار از بيوفلاونويدهاست که اين مواد به بهبود جريان خون در مغز تا 30 درصد کمک مي کند بنابراین خطر سکته مغزي را نيز کاهش مي دهد. افزون مقدار کمي بادام زميني به رژيم روزانه، 14 درصد کلسترول بد خون را کاهش مي دهد.