



فواید کره تخم آفتابگردان

به گفته کارشناسان تغذیه مصرف کره تخم آفتابگردان به مراتب سالم تر از کره بادام زمینی بوده و جایگزین مناسبی برای افراد مبتلا به آلرژی به مغزیجات آجیلی است.

به گفته کارشناسان تغذیه مصرف کره تخم آفتابگردان به مراتب سالم تر از کره بادام زمینی بوده و جایگزین مناسبی برای افراد مبتلا به آلرژی به مغزیجات آجیلی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، کری گلسمن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کره تخم آفتابگردان در مقایسه با کره بادام زمینی به شکل قابل توجهی حاوی چربی اشباع نشده، منیزیم و ویتامین E است.» در ادامه به برخی فواید سلامت این ماده خوراکی اشاره می شود.

اسیدچرب اشباع نشده بیشتر

هم کره بادام زمینی و هم کره تخم آفتابگردان حاوی مقدار یکسان چربی هستند (درحدود ۱۶ گرم به ازای هر ۲ قاشق چایخوری). اما گزارش ها حاکی از آن است که ۲ گرم چربی کره تخم آفتابگردان به مراتب سالم تر از کره بادام زمینی است.

کمک به هضم غذا

کره تخم آفتابگردان دارای مقادیر زیادی فیبر خوب است که به هضم آسان غذا کمک می کند.

ویتامین ها/مواد معدنی

کره تخم آفتابگردان حاوی مقادیر زیادی منیزیم، نیاسین و ویتامین E در مقایسه با کره بادام زمینی و بادام درختی است.

پروتئین مضاعف

۲ قاشق چایخوری کره تخم آفتابگردان حاوی حدود ۷ گرم پروتئین است که در حدود ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

فاقد کلسترول

کره تخم آفتابگردان فاقد کلسترول است. کلسترول «مضر» می تواند منجر به گرفتگی عروق خون شده و انعطاف پذیری آنها را کمتر کند.