

## مغز بادام انرژی بخش و تسکین دهنده است

کارشناسان تغذیه‌ای تاکید دارند: مغز بادام انرژی بخش و تسکین دهنده است



کارشناسان تغذیه‌ای تاکید دارند: مغز بادام انرژی بخش و تسکین دهنده است.

به گزارش ایسنا، بادام حاوی مقادیر زیادی از یک نوع اسید آمینه موسوم به «&#171;آرجینین» است که به آرامش عروق خونی کمک می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد، اما متخصصان می‌گویند: حتی اگر مصرف هر روز بادام برایتان مقدور نیست، می‌توانید برای دریافت این اسید آمینه مفید از خوردنی‌های دیگری مثل لوبیا، ماهی آزاد و گندم استفاده کنید.

به گزارش روزنامه «&#171;سین چو» مردانی که قصد دارند، توان جنسی خود را بهبود بخشند علاوه بر بادام و مصرف این اسید آمینه باید چربی شکم خود را آب کرده و با ورزش کردن کلسترول خون خود را پایین بیاورند. وجود این ارتباط را متخصصان طب سنتی چینی هم تاکید کردند. بادام در واقع یک منبع غذایی پرچرب است که برخلاف دیگر غذاهای چرب نه تنها برای سلامتی خطری ندارد، بلکه آن را تضمین می‌کند.

به گزارش ایسنا، چربی موجود در بادام از جنس همان چربی است که در روغن زیتون یافت می‌شود و به همین خاطر به تایید پزشکان برای سلامت قلب مفید است. بادام می‌تواند میزان کلسترول بد خون را پایین آورده و خطر بروز امراض قلبی را کاهش دهد. بادام همچنین برای درمان زخم روده، مثانه و اسهال مفید بوده و بادام بو داده برای معده مقوی است.

چغاله بادام هم لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند و برای رفع خشکی دهان مفید است. از سوی دیگر، دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام، بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است. روغن بادام هم خواب آور بوده و برای درمان بی‌خوابی موثر است.

بنابراین گزارش، بادام منبع غنی از ویتامین D، منیزیم و پتاسیم است و می‌تواند در محافظت از بدن در مقابل ابتلا به دیابت موثر باشد. یکی دیگر از ویژگی‌های بادام این است که نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه از بازگشت مجدد اضافه وزن جلوگیری می‌نماید.

روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی و ضدالتهاب در کرم‌ها و پمادها استفاده می‌شود. برای رفع خارش پوست کودکان مبتلا به سرخک و مخمک هم روغن بادام را به تمام سطح بدن آنان می‌مالند تا خارش را تسکین دهد. مالیدن روغن بادام روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می‌کند. روغن بادام اگرما را هم برطرف می‌کند.

متخصصان تغذیه می‌گویند: پروتئین موجود در یک فنجان بادام از یک عدد تخم مرغ بیشتر است و خوردن آن در تامین پروتئین بدن نقش زیادی دارد. بادام با وجود حجم کم، انرژی زیادی تولید می‌کند و از این رو یک میان وعده مناسب است.

به گزارش ایسنا، بادام دارای مواد مغذی فراوانی است، اما چون سنگین و دیرهضم است، توصیه می‌شود، در روز حداکثر 10 عدد از آن مصرف شود که برای سود رساندن به بدن کافی است و در مصرف آن نباید افراط کرد.