

فواید يك مشتم بادام

خيلي اوقات پيش مي آيد كه افراد بر اثر استرس يا گرسنگي دچار ضعف شديد مي شوند و در اين مواقع سراغ اولين چيزي كه مي روند، خوردني هاي شيرين و پر كالري است...



خيلي اوقات پيش مي آيد كه افراد بر اثر استرس يا گرسنگي دچار ضعف شديد مي شوند و در اين مواقع سراغ اولين چيزي كه مي روند، خوردني هاي شيرين و پر كالري است

ترديدي وجود ندارد كه اين خوردني ها به سرعت قند خون را بالا برده و به طور موقت احساس ضعف را از ميان مي برند اما در مقابل نبايد از تاثير اين خوردني ها بر چاقى غافل ماند.

كارشناسان توصيه مي كنند كه در اين مواقع بهترين خوردني، يك مشتم بادام است. به گفته متخصصان جويدن بادام هاي سفت موجب خالي شدن استرس مي شود و از سويي ديگر ويتامين B و منيزيم موجود در آن به مغز كمك مي كند تا آرامش را در بدن برقرار كند.

بايد گفت كه 22 عدد بادام تنها 160 كالري دارد؛ اما كاملا احساس سيري به وجود مي آورد و اين در حالي است كه موجب چاقى نخواهد شد.

سلامت نيوز