



چرا قبل از خوردن بادام بهتر است آن را خیس کنیم؟

بادام خیس‌خورده حاوی اسید فولیک نوعی ماده مغذی است که برای مادران باردار بسیار مهم است.

بادام خیس‌&ZWNJ;خورده حاوی اسید فولیک نوعی ماده مغذی است که برای مادران باردار بسیار مهم است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، چرا قبل از خوردن بادام بهتر است آن را خیس کنیم؟ آیا این کار لازم است؟ در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز به برخی از مزایای خیس کردن بادام اشاره می‌کنیم.

بادام سرشار از مواد معدنی مثل منیزیم، فسفر، روی و کلسیم است. علاوه بر آن حاوی ویتامین E نیز است. همچنین بادام حاوی فیبر، اسیدهای چرب امگا و پروتئین است.

اما چند واقعیت دیگر:

پوست بادام حاوی تانن نوعی آنزیم بازدارنده است. عملکرد آن چیست؟ ممکن است مانع جذب مواد مغذی شود. اگر بادام بدون پوست مصرف &ZWNJ;شود، معده قادر است مواد مغذی موجود در آن را هضم و جذب کند. بادام خیس‌&ZWNJ;خورده و بدون پوست، راحت &ZWNJ;ترجویده می‌&ZWNJ;شود.

هنگام درست کردن شیربادام، مغز راحت &ZWNJ;تر در شیر حل می‌&ZWNJ;شود. خوردن ناشتا بادام خیس‌&ZWNJ;خورده و بدون پوست، اسید معده را تنظیم می‌&ZWNJ;کند. این امر از بازگشت اسید به مری جلوگیری می‌&ZWNJ;کند. بادام خیس‌&ZWNJ;خورده حاوی اسید فولیک نوعی ماده مغذی است که برای مادران باردار بسیار مهم است.

نکته:

پوست بادام میزان جذب آهن و روی را کاهش می‌&ZWNJ;دهد. البته ناگفته نماند یکی از مزایای خوردن بادام با پوست این است که فیبر موجود در پوست آن به کولون می‌&ZWNJ;رسد و به مواد غذایی برای باکتری تبدیل می‌&ZWNJ;شود که فرایندی مفید است.