

## کره بادام زمینی



کره بادام زمینی را چه به صورت نرم و چه با خرده‌های بادام زمینی بخورید، بسیار لذیذ بوده و دارای خواص فراوانی است.

کره بادام زمینی گونه ای از کره است که از بادام زمینی به دست می آید. این کره از جمله کره‌های گیاهی است که طرفداران زیادی دارد و از لذیذترین محصولات تهیه شده از بادام زمینی است. هر ساله یک سوم بادام زمینی کشت شده در سراسر دنیا، صرف ساخت کره آن می شود.

بهتر است کره بادام زمینی را به دلایل فراوانی که به برخی از آن‌ها پرداخته‌ایم، در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

&#8226;#8226; برای قلب مفید است

این ماده غذایی به خاطر سرشار بودن از چربی‌های غیراشباع، از جمله دوستداران قلب محسوب می‌شود.

چربی موجود در این ماده غذایی از همان نوع چربی است که مصرف آن در رژیم‌های مدیترانه‌ای، توصیه شده و باعث می‌شود احتمال بروز خطر بیماری قلبی در فرد تا میزان 21 درصد کاهش یابد.

&#8226;#8226; دارای آنتی‌اکسیدان است

کره‌های بادام زمینی از لحاظ میزان آنتی‌اکسیدان، می‌توانند با برخی میوه‌ها که حاوی آنتی‌اکسیدان بالا هستند برابری کنند. این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کنند.

&#8226;#8226; از سکنه مغزی پیشگیری می‌کند

کره بادام زمینی دارای فلاوونوئیدی به نام ریزروآتول است که در انگور نیز یافت می‌شود.

این ماده با افزایش خون در مغز، از بروز سکنه مغزی در فرد پیشگیری می‌کند.

&#8226;#8226; به سلامت کیسه صفرا کمک می‌کند

&#8226;#8226; از ابتلا به سرطان روده پیشگیری می‌کند

کره بادام زمینی در پیشگیری و عدم ابتلا به سرطان روده نقش مهمی را بر عهده دارد.

طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف این کره در زنان تا 58 درصد و در مردان تا 27 درصد، احتمال بروز سرطان روده یا کولون را کاهش می‌دهد.