

## «بادام» حافظ سلامت مردان

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند مردان برای تقویت توان تولیدمثل و نیز حفظ سلامت قلبی خود بادام مصرف کنند.



جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند مردان برای تقویت توان تولیدمثل و نیز حفظ سلامت قلبی خود بادام مصرف کنند. به گزارش ایسنا، آزمایش‌ها نشان می‌دهد، بادام‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از نوعی اسید آمینه موسوم به آرژینین هستند که این اسید آمینه در آرام کردن عروق خونی و تقویت جریان خون موثر هستند.

چربی موجود در بادام از جنس همان چربی است که در روغن زیتون یافت می‌شود و به همین دلیل 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 تقویت معده موثر است.

بادام در واقع یک منبع غذایی پرچرب است که برخلاف دیگر غذاهای چرب نه تنها برای سلامت خطری ندارد، بلکه آن را تضمین می‌کند. بادام دارای منیزیم و پتاسیم است. هنگامی که به مقدار کافی منیزیم در بدن باشد در خون جریان می‌یابد و اکسیژن و مواد مغذی را سریع‌تر حمل می‌کند و جلوی افزایش ضربان قلب را می‌گیرد. بادام بسیار بیشتر از جو یا حتی اسفناج، ذخیره منیزیم دارد.