



## **بادام زمینی پر کالری است اما چاق کننده نه!**

اگر در مورد کالری موجود در غذاها ها حساس هستید ...

اگر در مورد کالری موجود در غذاها ها حساس هستید ، بهتر است در مورد بادام زمینی مطمئن باشید. این ماده غذایی طبیعی پر کالری است اما تاثیری بر وزن بدن و یا سایر عوارض سوء ناشی از مواد پر کالری ندارد. این منبع پر کالری به خاطر داشتن فیبر، پروتئین و چربی های سالم یکی از مغفید ترین خوراکی های موجود می باشد. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، در دیگر خواص تغذیه ای آن عبارتند از :

1- چربی و کالری آن تماما توسط بدن جذب نمی شود.  
 2- چربی آن بهتر از سایر چربی ها سوخته می شود. یعنی بدن چربی غیر اشباع این ماده غذایی را بهتر از سایر چربی های اشباع شده می تواند تجزیه کند. یکی دیگر از خواص منحصر به فرد این منبع مغذی این است که باعث آزاد شدن ماده شیمیایی دوپامین نمی شود. لازم به ذکر است که دوپامین نوعی ماده شیمیایی با خاصیت مفرح است که در نتیجه مصرف بعضی غذاها (مثل شکلات ) در بدن تولید می شود. آزاد شدن دوپامین در بدن منجر به ایجاد حس هوشیاری و شادی می کند اما به محض کاهش سطح آن مجددا باید همان ماده محرک تولید را خورد و همین مسئله منجر به بروز چاقی می شود. گفتنی است که سایر آجیل ها نظیر بادام و مغزگردو نیز خاصیتی مشابه دارند.