



بادام زمینی احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می دهد

آیا می دانید که خوردن بادام زمینی به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته و هر بار ۲۸ گرم، احتمال بروز دیابت نوع دوم را در زنان کاهش می دهد؟

آیا می دانید که خوردن بادام زمینی به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته و هر بار ۲۸ گرم، احتمال بروز دیابت نوع دوم را در زنان کاهش می دهد؟

به گزارش سلامت نیوز بادام زمینی دارای مقادیر زیادی چربی اشباع نشده، منیزیم و فیبر غذایی است که همگی خطر بروز دیابت را کاهش می دهند.

همچنین حاوی فیبر و منیزیم است که باعث کاهش مقاومت انسولین می شوند. وجود چربی امگا - ۳ نیز باعث حفظ سلامت سلول ها، نرمی پوست و نیز کاهش میزان کلسترول کلی در خون می شود.

بادام زمینی منبع سرشاری از آهن، روی، ویتامین E، منیزیم و فولیک اسید است که تأثیر مهمی در مبارزه با مواد سرطانزا دارند.