

## قبل از خواب بادام بخورید!

بادام ماهیچه را شل کرده و به شما کمک میکند تا خواب راحتی داشته باشید.



بادام ماهیچه را شل کرده و به شما کمک میکند تا خواب راحتی داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، بادام شامل منیزیم و تریپتوفان است. بررسی‌ها نشان می‌دهند، مصرف روزانه بادام باعث کاهش کلسترول می‌شود. دو سال پیش محققان کشورمان پژوهشی انجام دادند که نشان می‌دهد 4 هفته مصرف بادام باعث کاهش کلسترول بالا می‌شود.

توصیه می‌کنیم افرادی که از کلسترول بالا رنج می‌برند روزانه 30 گرم معادل یک مشت بادام میل کنند. متخصصان معتقدند این تأثیر بادام به فیبرهای موجود در آن مربوط می‌شود. در واقع بادام کلسترول را در لوله گوارش محبوس می‌کند. به این ترتیب اجازه نمی‌دهد کلسترول وارد جریان خون شود و از طریق مدفوع دفع می‌شود.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند، مصرف روزانه بادام موجب برطرف کردن یبوست می‌شود و استرس و اضطراب را از شما دور می‌کند و در نتیجه می‌توانید خواب آرامی داشته باشید.