

آنتی اکسیدان ها به محافظت در برابر استرس اکسیداتیو که می تواند به مولکول در سلول ها آسیب و به پیری و بیماری هایی مانند سرطان منجر شود کمک می کند.

آنتی اکسیدان قوی در بادام عمدتاً در لایه قهوه ای پوست متمرکز شده است.

به همین دلیل، کندن پوست بادام، بهترین انتخاب از منظر سلامتی نیست.

کارآزمایی بالینی روی 60 مرد سیگاری نشان داد که 84 گرم (حدود 3 اونس) بادام در طول روز بیومارکرهای استرس اکسیداتیو را 23 - 34 % در طی یک دوره 4 هفته کاهش داد.

این یافته ها از مطالعه دیگری، که نشان می دهد خوردن بادام با وعده های غذایی اصلی، بعضی از مارکرهای آسیب اکسیداتیو کاهش می یابد حمایت می کند.

در انتها: بادام آنتی اکسیدان های بالایی دارد که می تواند سلول های شما را از آسیب های اکسیداتیو، عامل عمده پیری و بیماری محافظت نماید.

3. بادام سرشار از ویتامین E و از غشای سلولی شما در برابر آسیب محافظت می کند

ویتامین E از آنتی اکسیدان محلول در چربی است.

این آنتی اکسیدان ها تمایل به ساخت در غشای سلولی در بدن دارند و از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند.

بادام از بهترین منابع ویتامین E در جهان هستند تنها با یک اونس، 37% از مصرف روزانه را تامین می کند.

مطالعات متعدد نشان می دهد مصرف ویتامین E بالا با نرخ پایین تر بیماری های قلبی، سرطان و بیماری آلزایمر در ارتباط است.

در انتها: بادام در جهان از بهترین منابع ویتامین E است مصرف کافی ویتامین E در غذاها با فواید سلامتی متعددی مرتبط است.

4. بادام به کنترل قند خون می تواند کمک کند

آجیل کم کربوهیدرات است اما دارای چربی های سالم، پروتئین و فیبر بالایی هستند.

به همین علت یک انتخاب ایده آل برای بیماران دیابتی است.

با این حال، یک چیز دیگر که مجموعه بادام را جدا می کند مقدار قابل ملاحظه ای از منیزیم است.

منیزیم یک ماده معدنی که در بیش از 300 فرآیند جسمانی، از جمله کنترل قند خون شرکت دارد.

میزان توصیه شده، برای منیزیم 310 - 420 میلی گرم است. دو اونس از بادام تقریباً نیمی از آن را ارائه می دهد با 150 میلی گرم از این ماده معدنی مهم تمام منیزیم فراهم می شود.

به نظر می رسد که 25 - 38 % از بیماران دیابتی نوع 2 کمبود منیزیم دارند که اصلاح کمبود، سطح قند خون را بطور قابل توجهی کاهش می دهد و باعث بهبود عملکرد انسولین می شود.

این نشان می دهد که غذاهای با منیزیم بالا (مانند بادام) ممکن است برای پیشگیری از سندرم متابولیک و دیابت نوع 2 مفید باشد که هر دو آنها مشکلات گسترده سلامتی امروز هستند.

در انتها: بادام دارای منیزیم بسیار بالا است یک ماده معدنی که اکثر مردم به اندازه کافی دریافت نمی کنند. مصرف منیزیم بالا ممکن است مزایای عمده برای سندرم متابولیک و دیابت نوع 2 داشته باشد.

5. منیزیم همچنین دارای مزایای برای فشار خون است

منیزیم در بادام نیز ممکن است به سطح فشار خون کمک کند.

فشار خون بالا (هایپرنتشن) یکی از عواملی است که منجر به حملات قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه می شود.

کمبود منیزیم به شدت با مشکلات فشار خون مرتبط است صرف نظر از اینکه شما خواه اضافه وزن داشته و یا نداشته باشید.

مطالعات نشان داده اند که اصلاح کمبود منیزیم می تواند به کاهش عمده ای در فشار خون منجر شود.

با توجه به اینکه اکثر مردم غذاهای دارای منیزیم مصرف نمی کنند اضافه کردن بادام به رژیم غذایی می تواند تاثیر بسیار زیادی داشته باشد.

در انتها: سطح پایین منیزیم به شدت با فشار خون بالا مرتبط است مطالعات نشان می دهد که بادام برای کنترل فشار خون مفید است.

6. بادام می تواند سطح کلسترول را کاهش دهد

سطح بالای لیپوپروتئین LDL (کلسترول بد) در خون یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری های قلبی است.

آنچه می خورید می تواند اثرات عمده بر سطح LDL داشته باشد و برخی از مطالعات نشان داده اند بادام موثر می باشد.

16 هفته مطالعه در 65 نفر دیابتی نشان داد که یک رژیم غذایی با 20 درصد از کالری بادام میزان کلسترول LDL را به طور متوسط 12.4 میلی گرم / دسی لیتر کاهش می دهد.

مطالعه دیگری نشان داد که 1.5 اونس (42 گرم) بادام در طول روز کلسترول LDL 5.3 میلی گرم / دسی لیتر کاهش می دهد در حالی که حفظ کلسترول خوب HDL با بادام سبب از دست دادن چربی شکم می شود.

در انتها: خوردن 1-2 مشت بادام در طول روز می تواند به کاهش خفیف در سطح کلسترول LDL منجر شود.

7. بادام از اکسیداسیون مضر کلسترول LDL جلوگیری می کند

بادام سطح LDL را در خون کاهش می دهد.

بادام همچنین از اکسیداسیون LDL محافظت، که یک گام مهم در روند بیماری های قلبی است.

پوست بادام غنی از آنتی اکسیدان پلی فنل است که نشان داده شده است برای جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول در لوله های آزمایش و مطالعات حیوانی مفید است.

هنگامی که با سایر آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین E ترکیب شود ممکن است حتی اثر قوی تر داشته باشد.

در یک مطالعه انسانی با خوراک سرپایی بادام به مدت یک ماه، میزان کلسترول LDL اکسید شده، 14 درصد کاهش یافت. این به کاهش خطر بیماری های قلبی در طول زمان منجر می شود.

در انتها: کلسترول LDL می تواند اکسیده شود که یک گام مهم در روند بیماری های قلبی است. نشان داده شده است خوراک سرپایی بادام به طور قابل توجهی LDL اکسیده را کاهش می دهد.

8. خوردن بادام با کاهش در مجموع مقدار کالری مصرفی، گرسنگی را کاهش می دهد

بادام کم کربوهیدرات و دارای هر دو پروتئین و فیبر هستند.

هر دو پروتئین و فیبر شناخته شده سبب افزایش سیری می شود. آنها به مردم احساس کامل تر می دهد به طوری که آنها تا پایان غذا خوردن کالری کمتری دریافت می کنند.

در یک مطالعه 4 هفته با 137 شرکت کننده، و مصرف 1.5 اونس روزانه (43 گرم) از بادام به طور قابل توجهی گرسنگی و میل به غذا خوردن کاهش می یابد.

مطالعات متعدد دیگری از اثرات آجیل در مبارزه با گرسنگی پشتیبانی می کند.

در انتها: آجیل هایی مانند بادام دارای پروتئین و فیبر بالا اما کربوهیدرات پایین هستند مطالعات نشان می دهد که خوردن بادام (و دیگر آجیل ها) می تواند سیری را افزایش دهد و به شما در خوردن کالری کمتر کمک کند.

9. بادام برای کاهش وزن فوق العاده موثر است

آجیل شامل چندین مواد مغذی است که شکستن و هضم آن برای بدن سخت است.

در حدود 10 - 15 درصد از کالری آجیل ها جذب نمی شود و شواهدی وجود دارد که خوردن آجیل می تواند سوخت و ساز بدن را کمی افزایش دهد.

خاصیت مبارزه با گرسنگی آجیل در رژیم های غذایی کاهش وزن موثر است.

در یک مطالعه، یک رژیم غذایی کم کالری با 3 اونس (84 گرم) بادام سبب افزایش 62 درصد در مقایسه با یک رژیم غذایی غنی شده با کربوهیدرات های پیچیده کاهش وزن را نشان داد.

مطالعه دیگری در 100 زن مبتلا به اضافه وزن نشان داد که کسانی که بادام مصرف کردند در مقایسه با کسانی که مصرف نکردند. بهبودی در سایز دور کمر و سایر نشانگرهای سلامت داشتند.