

Αμύγδαλο: το υπερόπλο της διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αμύγδαλο δεν είναι ένας απλός ξηρός καρπός. Το αμύγδαλο, είναι ένα superfood, που για να είμαστε ακριβείς, δεν είναι ανήκει καν στην οικογένεια των ξηρών καρπών, καθώς ουσιαστικά είναι ο σπόρος της αμυγδαλιάς, που κρύβεται μέσα στον καρπό της.

Το αμύγδαλο βγαίνει σε δυο εκδοχές, τη γλυκιά και την πικρή έκδοση, από τις οποίες η πρώτη είναι η βρώσιμη και η δεύτερη χρησιμοποιείται κυρίως για την παραγωγή του αμυγδαλέλαιου. Το αμύγδαλο ακόμα επεξεργάζεται και βγαίνει σε διάφορες μορφές, όπως είναι το γάλα από αμύγδαλο, το αλεύρι και το βούτυρο αμυγδάλου.

Τα αμύγδαλα εκτός από πολύ ιδιαίτερη γεύση παρέχουν πλήθος ευεργετικών στοιχείων σε εκείνον που τα καταναλώνει, καθώς είναι πλούσιες πηγές πρωτεΐνης, βιταμίνης E, φυτικών ινών και πολλών σημαντικών αμινοξέων. Περιέχουν ακόμα χαλκό, βιταμίνες της ομάδας B, ασβέστιο, κάλιο, φώσφορο, σίδηρο και υγιή λιπαρά. Επειδή όμως περιέχουν υψηλές περιεκτικότητες σε μονοακόρεστα λιπαρά και θερμίδες, καλό είναι να διατηρείτε το μέτρο στην κατανάλωσή τους και να περιορίζεστε σε μια χούφτα την ημέρα.

Η θρεπτική τους αξία, λοιπόν, είναι σημαντική και η δράση του απλώνεται σε ένα

μεγάλο πεδίο καταστάσεων, από τις οποίες ακολουθούν οι 10 σημαντικότερες.

1. Ρίχνει τη χοληστερίνη

Η τακτική κατανάλωση αμυγδάλων ανεβάζει την καλή χοληστερίνη και ρίχνει την κακή, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας των καρπών σε πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά. Τα αποτελέσματα στην κακή χοληστερίνη ωστόσο, εξαρτώνται από τις ποσότητες αμυγδάλου που καταναλώνει κάποιος σε ημερήσια βάση, ενώ τα ιδανικότερα αποτελέσματα ρίχνουν την LDL μέχρι και 15%! Πιο συγκεκριμένα και ενδεικτικά, 7 γραμμάρια την ημέρα, ρίχνουν τη χοληστερίνη κατά 1%.

2. Ρυθμίζει το διαβήτη

Τα υγιή λιπαρά των αμυγδάλων, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και τα μέταλλα βοηθούν στη ρύθμιση της απορρόφησης και της επεξεργασίας της γλυκόζης στο αίμα, γι' αυτό και είναι πολύ ωφέλιμη τροφή για όσους πάσχουν από διαβήτη, ενώ η διαχείριση που καταφέρνουν, στις εξάρσεις του ζαχάρου στο αίμα, μετά από κάθε μεγάλο γεύμα, προφυλλάσει ακόμα και από την ανάπτυξη του διαβήτη. Για τη διατήρηση του ζαχάρου σε υγιή επίπεδα, τρώτε μία χούφτα αμύγδαλα πριν από κάθε μεγάλο γεύμα.

3. Προστατεύει την καρδιά

Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, το οποίο ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και, συνεπώς, του οξυγόνου και των θρεπτικών στοιχείων, σε όλη την έκταση του σώματος. Αυτή η προσφορά του με τη σειρά της ενισχύει την αρτηριακή πίεση και, εν τέλει, την υγεία της καρδιάς.

Τα αμύγδαλα ακόμα περιέχουν υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών τα οποία είναι υγιή για την καρδιά, ενώ η αντιοξειδωτική βιταμίνη E, βοηθά στην αντιμετώπιση φλεγμονών που εμφανίζονται στις αρτηρίες, προστατεύοντας και με αυτό τον τρόπο το σημαντικότερο μυστικό του σώματος.

4. Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία

Η βιταμίνη E, που περιέχεται στα αμύγδαλα, τα καθιστά μια από τις καλύτερες τροφές για τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Ενισχύει την εγκεφαλική εγρήγορση και διατηρεί σε καλά επίπεδα τη λειτουργία της μνήμης. Επιπλέον, τα ανεβασμένα επίπεδα ψευδάργυρου, προστατεύουν τον εγκέφαλο από τις βλαπτικές λειτουργίες των ελεύθερων ριζών, η δε βιταμίνη B6, βοηθάει στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, οι οποίες είναι σημαντικές για ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων και, τέλος, η φαινυλαλανίνη εμποδίζει την ανάπτυξη της νόσου του Πάρκινσον, ενώ την ίδια στιγμή αυξάνει την παραγωγή χημικών του εγκεφάλου όπως είναι ντοπαμίνη και η αδρεναλίνη.

5. Βοηθάει στην απώλεια του βάρους

Η πυκνότητα σε θρεπτικά στοιχεία στα αμύγδαλα, όπως είναι οι φυτικές ίνες, οι πρωτεΐνες και τα μονοακόρεστα λιπαρά, τα κάνουν πολύ καλή τροφή για τους

διαιτούντες, καθώς προκαλούν εύκολα το αίσθημα του κορεσμού και της ικανοποίησης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται λιγότερες τάσεις για λαιμαργία. Τέλος, η περιεκτικότητά τους σε Β βιταμίνες και ψευδάργυρο, μειώνει σημαντικά τις λιγούρες για κάτι γλυκό, βοηθώντας έτσι σημαντικά στην απώλεια κιλών.

6. Προστατεύει το έμβρυο

Οι έγκυες γυναίκες, που καταναλώνουν αμύγδαλα, ενισχύουν την ανάπτυξη των εμβρύων, μέσα από το φολικό οξύ που περιέχεται στον καρπό και το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη σωστή ανάπτυξη των κυττάρων και το σχηματισμό των ιστών του νεογέννητου. Το φολικό οξύ, ακόμα, ελαττώνει τις πιθανότητες προβλημάτων στη γέννηση, όπως είναι οι τυχόν ανωμαλίες στο νευρικό σωλήνα, γι' αυτό φροντίστε για την υγεία των βρεφών, εντάσσοντας στη διατροφή σας τα αμύγδαλα.

7. Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα

Οι φυτικές ίνες των αμυγδάλων καταπολεμούν, με τη σειρά τους, και προστατεύουν από τη δυσκοιλιότητα και τα λοιπά εντερικά προβλήματα. Στην περίπτωση που αντιμετωπίζετε σχετικά προβλήματα πίνετε πολύ νερό και τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, καθώς έτσι προστατεύετε τον εαυτό σας και από την πιθανότητα του καρκίνου του εντέρου. Τα αμύγδαλα, ακόμα, ανακουφίζουν από τις καούρες, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε έλαια, τα οποία απαλύνουν και ουδετεροποιούν το οξύ του στομάχου.

8. Δυναμώνουν τα κόκαλα

Οι πλούσιες ποσότητες σε φώσφορο και ασβέστιο, κάνουν τα αμύγδαλα σημαντική τροφή για την δύναμη και πυκνότητα των οστών. Εκτός αυτών, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο και το κάλιο που περιέχουν, επίσης ενισχύουν την υγεία και τη δύναμη των οστών. Τα αμύγδαλα, ακόμα, ελαττώνουν τις ελεύθερες ρίζες που δρουν στο σώμα, οι οποίες παίζουν βασικό ρόλο στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης που έρχεται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Αν θέλετε να δώσετε γερές βάσεις και στο μωρό σας, κάντε του μασάζ με αμυγδαλέλαιο και θα βοηθήσετε την ανάπτυξη ενός γερού σκελετού.

9. Διατηρεί λαμπερή την επιδερμίδα

Για νεανικό και λαμπερό δέρμα, τα αμύγδαλα είναι ο μεγαλύτερος σας σύμμαχος. Η βιταμίνη Ε, τρέφει το δέρμα και το προστατεύει από την ξηρότητα και την αφυδάτωση, ενώ το μασάζ με αμυγδαλέλαιο προσφέρει σημαντικά σε ένα υγιές δέρμα, αλλά και δρα θεραπευτικά στο ηλιοκαμμένο δέρμα. Εν αντιθέσει, με άλλα προϊόντα το αμυγδαλέλαιο, δεν αφήνει το δέρμα λιπαρό και δεν φράζει τους πόρους, ενώ οι αντιγηραντικές του ιδιότητες βοηθούν στην αντιμετώπιση των ρυτίδων και των λεκέδων στο δέρμα, που εμφανίζονται με τα χρόνια.

10. Βοηθάει στην υγεία των μαλλιών

Η περιεκτικότητα του αμύγδαλου σε θρεπτικά συστατικά, ενισχυτικά για την υγεία της τρίχας (βιταμίνη Ε, βιοτίνη, μαγγάνιο, ψευδάργυρος και λιπαρά οξέα) το κάνει ιδανικό για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων της τρίχας, όπως είναι η πιτυρίδα, η τριχόπτωση και το φριζάρισμα των μαλλιών.

Επιπλέον, ο ψευδάργυρος στα αμύγδαλα ενισχύει την ανανέωση των κυττάρων, δεδομένου ότι η έλλειψη σε αυτό το μέταλλο είναι συχνά η αιτία για τα φαινόμενα αδύναμης τρίχας και τριχόπτωσης. Τρώτε αμύγδαλα και κάνετε μασάζ στο κεφάλι σας, δυο φορές την εβδομάδα, με αμυγδαλέλαιο και θα δείτε διαφορά στην υγεία και εμφάνιση της τρίχας.

Πηγή: [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)