19 Μαΐου 2011

Αμύγδαλα: Πόσο ωφελούν την υγεία;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Είναι πλέον γνωστό και αποδεκτό από όλους ότι η ένταξη των ξηρών καρπών στην καθημερινή μας διατροφή, είναι μία συνήθεια που όλοι μας πρέπει να αποκτήσουμε. Οι ξηροί καρποί μπορούν πραγματικά να αποτελέσουν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, εάν καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες, ως ενδιάμεσο γεύμα. Μεταξύ των ξηρών καρπών, δεσπόζουσα θέση κατέχουν τα αμύγδαλα. (περισσότερα...)