

Ποιους ξηρούς καρπούς να τρώτε για να μην αρρωσταίνετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όλοι οι ξηροί καρποί λειτουργούν ευεργετικά για την υγεία μας.

Ωστόσο, υπάρχει μία...

συγκεκριμένη κατηγορία, η οποία υπόσχεται να σας κρατήσει υγιείς, να διώξει το αίσθημα πείνας και να τροφοδοτήσει τον οργανισμό σας με όλα τα απαραίτητα στοιχεία.

Εάν δεν το μαντέψατε, αναφερόμαστε στα αμύγδαλα που προσφέρουν:

- 1) το 12% της ημερήσιας ανάγκης μας σε ασβέστιο.
- 2) το 14% της ημερήσιας ανάγκης μας σε φώσφορο. Απαραίτητο για τα δόντια και τα οστά καθώς και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης
- 3) το 35% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης σε βιταμίνη E, μια βιταμίνη άκρως απαραίτητη για όλο τον οργανισμό.

4) μια από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών - μια χούφτα αμύγδαλα περιέχει την ίδια ποσότητα πολυφαινόλων με το πράσινο τσάι.

5) την καλύτερη πηγή μαγνησίου.

6) 3,5 γρ φυτικών ινών για να υποστηρίξουμε την σωστή λειτουργία της πέψης μας.

7) 6 γρ πρωτεΐνης

8) 14mcg φολικού οξέως ένα στοιχείο απαραίτητο στην εγκυμοσύνη - και όχι μόνο - καθώς ο ρόλος του είναι καθοριστικός στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Πηγή: reepatentsgr.blogspot.gr