

Αμύγδαλα: 10 σοβαροί λόγοι που θα σε πείσουν να τα βάλεις στο διαιτολόγιό σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν ψάχνετε να βρείτε το επόμενο αγαπημένο σας σνακ, τότε **τα αμύγδαλα είναι η ιδανικότερη επιλογή**. Πλούσια σε πολυφαινόλες και ασβέστιο, σας χορταίνουν ενώ παράλληλα τα οφέλη τους στον οργανισμό σας είναι πολλαπλά.

Πάμε να δούμε 10 βασικούς λόγους που θα σας πείσουν να τα εντάξετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο:

1. Επιδρούν θετικά στα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και μειώνουν την «κακή»
2. Μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

3. Βοηθούν στην οικοδόμηση γερών δοντιών και οστών
4. Βοηθούν τον εγκέφαλο να λειτουργεί σωστά
5. Σας προστατεύουν από την οστεοπόρωση
6. Βοηθούν στην απώλεια βάρους
7. Χαρίζουν στον οργανισμό σας καλά λίπη
8. Εμποδίζουν την αύξηση του σακχάρου στο αίμα
9. Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ
10. Ενισχύουν την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος

Πηγή: queen.gr