

## Τα αμύγδαλα μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπαθειών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία δείχνει ότι η κατανάλωση αμυγδάλων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, προάγοντας την υγεία των αγγείων.

Συγκεκριμένα, τα άτομα που κατανάλωναν αμύγδαλα καθημερινά για ένα μήνα βρέθηκαν να έχουν αυξημένη συγκέντρωση αντιοξειδωτικών, κυρίως α-τοκοφερόλης, στο αίμα, χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, παράγοντες που σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε συστατικά όπως τα μονο- και πολυ-ακόρεστα (τα λεγόμενα «καλά») λιπαρά οξέα, οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη E και τα φλαβονοειδή που έχουν αντιοξειδωτική δράση.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ευεργετική δράση των αμυγδάλων οφείλεται πιθανότατα στο συνδυασμό των εν λόγω συστατικών και όχι σε κάποιο από αυτά μεμονωμένα.

Επομένως η προσθήκη μικρής ποσότητας αμυγδάλων στο καθημερινό σας διατολόγιο, σαν σνακ ή μαζί με τα δημητριακά ή τις σαλάτες σας, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιοπαθειών.

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