

Τα αμύγδαλα σύμμαχος ευεξίας για τις καλοκαιρινές δραστηριότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το καλοκαίρι περιλαμβάνει άφθονες δραστηριότητες.

Αν λοιπόν έχετε μια έντονη δραστηριότητα μέσα στην καθημερινότητά σας, τότε θα πρέπει να προμηθεύετε τον οργανισμό σας με απαραίτητα συστατικά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Για να το καταφέρετε αυτό θα πρέπει να βάλετε στη διατροφή σας πολλά μικρογεύματα και σνακ.

Μια εξαιρετική επιλογή αποτελούν οι ξηροί καρποί και ειδικότερα τα αμύγδαλα.

Τα αμύγδαλα είναι μια καλή πηγή μαγγανίου και μαγνησίου, δύο στοιχείων απαραίτητων για την παροχή ενέργειας στον οργανισμό και για τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος.

Μια χούφτα αμύγδαλα μας καλύπτουν δίνουν το 25 % των ημερησίων αναγκών μας σε μαγγάνιο και το 23 % σε μαγνήσιο.

Δοκιμάστε λοιπόν να βάλετε τα αμύγδαλα στη διατροφή, ιδιαιτέρως μισή με μία ώρα πριν από την άσκησή σας.

Πηγή: neadiatrofis.gr