

# Γάλα από αμύγδαλα: Μία σπιτική συνταγή γιατί προσέχουμε την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δυστυχώς, πολλές ετοιμες συσκευασίες με αμυγδαλόγαλα που διατίθενται στα σούπερ μάρκετ περιέχουν μόλις 2% αμύγδαλα. Οπότε, αν αγοράζετε έτοιμο, φροντίστε να βλέπετε την περιεκτικότητά του σε αμύγδαλο. Αλλιώς, μπορείτε απλά και εύκολα να φτιάξετε μόνοι σας με τον παρακάτω τρόπο.

## Υλικά για 1 λίτρο γάλα

2 φλιτζάνια ωμά αμύγδαλα

6 φλιτζάνια νερό

4 κ.σ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου

1 κ.γ. φυσική βανίλια

## Εκτέλεση

Μουλιάστε τα αμύγδαλα όλο το βράδυ, ξεφλουδίστε τα και προσθέστε τα στο

μπλέντερ με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και σουρώστε καλά και σφιχτά. Διατηρείται στο ψυγείο για τρεις μέρες. Απολαύστε το...

Είναι καλό να πίνετε ένα φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου πριν πάτε για ύπνο, αλλά για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα προσθέστε κι ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι.

Παρακάτω περιγράφονται μερικά από τα οφέλη που προσφέρει η τακτική κατανάλωση γάλακτος αμυγδάλου με μέλι:

### **1. Κοιμάστε καλύτερα**

Οι μεγάλες ποσότητες ζάχαρης μπορεί να σας κρατήσουν ξύπνιους και νευρικούς, αλλά μια πολύ μικρή ποσότητα γλυκόζης θα βοηθήσει τον εγκέφαλό σας να σταματήσει την παραγωγή ορεξίνης, ενός νευροδιαβιβαστή υπεύθυνου να διατηρεί το σώμα σε εγρήγορση.

### **2. Σας δίνει ενέργεια και συγκέντρωση**

Πιείτε ένα ποτήρι γάλα αμυγδάλου με 2 κουταλιές της σούπας μέλι το πρωί για να διατηρήσετε τα επίπεδα ενέργειας υψηλά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Το γάλα γενικά είναι γνωστό ότι διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε διάφορες βιταμίνες και μέταλλα, αλλά τα αμύγδαλα έχει αποδειχτεί ότι περιέχουν πρόσθετα θρεπτικά συστατικά ενώ το μέλι είναι φορτωμένο με υδατάνθρακες.

### **3. Επιβραδύνει τη γήρανση**

Σε θέματα γήρανσης, οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι το μέλι και το γάλα αμυγδάλου έχουν θετική επίδραση στη γενικότερη υγεία κι όχι μόνο στο δέρμα. Στην αρχαιότητα οι άνθρωποι πίστευαν ότι ο συνδυασμός γάλακτος αμυγδάλου και μελιού αποτελεί το ελιξίριο της νεότητας και το χρησιμοποιούσαν για να φροντίσουν το σώμα τους.

### **4. Προσφέρει αντιβακτηριακή προστασία**

Ο συνδυασμός των δύο αυτών συστατικών καταπολεμά τον σταφυλόκοκκο και γι' αυτό πιστεύεται ότι διαθέτει ισχυρές αντιβακτηριακές ιδιότητες.

### **5. Βοηθά την πέψη**

Ένα φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου με μέλι μπορεί να σας ανακουφίσει από τη δυσκοιλιότητα, το φούσκωμα και τα προβλήματα με το έντερο.

## **6. Βοηθά στην αντιμετώπιση των αναπνευστικών προβλημάτων**

Το γάλα αμυγδάλου με μέλι βοηθά στη θεραπεία του κρυολογήματος και του βήχα. Ο συνδυασμός τους δίνει ένα ισχυρό φάρμακο.

**Πηγές:** enallaktikidrasi.com- [boro.gr](http://boro.gr)