

Η θρεπτική αξία του γάλακτος αμυγδάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το γάλα αμυγδάλου αποτελεί ένα ρόφημα που καταναλώνεται ως υποκατάστατο του γάλακτος ζωικής προέλευσης.

Συνήθως, επιλέγεται από χορτοφάγους, άτομα που εμφανίζουν δυσανεξία στη λακτόζη ή αλλεργία στο αγελαδινό γάλα, ενώ αποτελεί και μια εναλλακτική επιλογή «γαλακτοκομικού» προϊόντος κατά τη διάρκεια της νηστείας.

Μεταξύ των διατροφικών του πλεονεκτημάτων, συγκαταλέγονται η χαμηλή περιεκτικότητά του σε θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά, καθώς ένα ποτήρι γάλακτος αμυγδάλου αποδίδει περίπου 50 θερμίδες, ενώ τα λιπαρά που περιέχει είναι κυρίως πολυακόρεστα. Επιπλέον, διαθέτει υψηλά ποσά βιταμίνης E, η οποία ενισχύει την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού και προστατεύει από τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Από την άλλη, το γάλα αμυγδάλου είναι ιδιαίτερα φτωχό σε πρωτεΐνη αλλά και ορισμένες βιταμίνες και μέταλλα που περιέχονται στα ζωικά γάλατα. Γι' αυτό το λόγο, τα περισσότερα προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά είναι εμπλουτισμένα

με ασβέστιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β -ειδικότερα ριβοφλαβίνη και βιταμίνη Β12-, με στόχο να πλησιάζουν το διατροφικό προφίλ του αγελαδινού γάλακτος.

Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί πως το γάλα αμυγδάλου δεν προσφέρει το σύνολο των ευεργετικών στοιχείων που περιέχουν τα ωμά αμύγδαλα, καθώς ο τρόπος παρασκευής του δεν επιτρέπει τη διατήρηση όλων των θρεπτικών συστατικών τους. Τέλος, οι καταναλωτές θα πρέπει να γνωρίζουν πως τα ροφήματα γάλακτος αμυγδάλου συχνά περιέχουν ζάχαρη και άλλα πρόσθετα συστατικά και συνεπώς θα ήταν καλό να διαβάζουν προσεκτικά τις ετικέτες διατροφικής επισήμανσης, πριν επιλέξουν το προϊόν που θα καταναλώσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr