

Γάλα αμυγδάλου: Οφέλη και διατροφική αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[bigstock-Glass-Of-Almond-Milk-On-A-Table-83478887](#)

Η αλλεργία στο γάλα ζωικής προέλευσης είναι αρκετά συχνή στη χώρα μας, κυρίως σε μικρά παιδιά.

Οι λέξεις-κλειδιά που πρέπει να ελέγχετε στην ετικέτα της συσκευασίας, καθώς υποδηλώνουν την παρουσία τροφικών αλλεργιογόνων, είναι:

- Λακτόζη: Καζεΐνη
- Λακταλβουμίνη

Καθώς περνούν τα χρόνια, τα περισσότερα παιδιά -σε ποσοστό που φτάνει το 95%-σταδιακά χάνουν την ευαισθησία τους στο γάλα ζωικής προέλευσης.

Αν πάντως δεν θέλετε να καταναλώνετε εσείς ή τα μέλη της οικογένειάς σας γάλα ζωικής προέλευσης, μπορείτε να επιλέξετε γάλα αμυγδάλου.

Η γεύση του γάλακτος από αμύγδαλα είναι οικεία και η υφή του είναι κρεμώδης.

Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στο πρωινό σας γεύμα, αλλά και να το βάλετε σε διάφορες παρασκευές (π.χ. γλυκά, επιδόρπια).

Θρεπτικά συστατικά

Το γάλα αμυγδάλου είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και μέταλλα (π.χ. σίδηρο, ψευδάργυρο, ασβέστιο και μαγνήσιο) και περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη E και φυτοστερόλες.

Από την άλλη, δεν περιέχει λακτόζη, χοληστερίνη, γλουτένη, ζάχαρη και αλάτι.

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.:

- Θερμίδες: 12,1
- Λίπος: 0,97 γρ.
- Ασβέστιο: 156 mg

Πηγή: onmed.gr