28 Ιουλίου 2016

Έρευνα σε γονείς και παιδιά για την διατροφική αξία του αμυγδάλου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

e3fd804fbbb0f9e53ef635c437a73a7a_L Image not found or type unknown Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Φλόριντα μελέτησαν την επίδραση που θα είχε στην ποιότητα της διατροφής σε 28 ζεύγη γονέων – παιδιών η προσθήκη αμυγδάλων.
Τα αμύγδαλα αποτελούν το πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά είδος ξηρών καρπών.

Τα ευρήματα της έρευνας που δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση Journal of Nutrition Research έδειξαν την διατροφική αξία των αμυγδάλων, τόσο σε γονείς όσο και σε παιδιά.
Από τους γονείς ζητήθηκε να τρώνε 43γρ αμύγδαλα κάθε ημέρα και από τα παιδιά 14γρ αμύγδαλα ή την αντίστοιχη ποσότητα βουτύρου αμυγδάλου.
Στην αρχή της περιόδου των 14 εβδομάδων της έρευνας ο μέσος όρος του σκορ Υγιεινής Διατροφής των γονέων ήταν 53,7 (+- 1,8) και των παιδιών ήταν 53,7 (+- 2,6). Το εν λόγω σκορ αποτελεί δείκτη αξιολόγησης της ποιότητας της διατροφής και όταν είναι κάτω από 51 είναι ενδεικτικό κακής διατροφής, μεταξύ 51-80 αντανακλά την ανάγκη βελτίωσης της διατροφής και όταν είναι υψηλότερο από 80 είναι ενδεικτικό της καλής διατροφής.
Μετά την προσθήκη των αμυγδάλων στη διατροφή το σκορ τόσο των γονιών όσο και των παιδιών αυξήθηκε με το μέσο όρο να φτάνει το 61,4 (+- 1,4) για τους γονείς και το 61,4 (+-2,2) για τα παιδιά.
Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι στη διατροφή των συμμετεχόντων αυξήθηκε η συνολική πρόσληψη πρωτεϊνών και μειώθηκε εκείνη των «κενών» θερμίδων, βελτίωσαν δηλαδή
συνολικά τα επίπεδα και την ποιότητα της διατροφής τους.
Μια μερίδα (περίπου 20 αμύγδαλα, όσα δηλαδή χωράνε σε 2 χούφτες) είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Ε και μαγνησίου, καλή πηγή πρωτεΐνης και φυτικών ινών, προσφέρουν κάλιο, φώσφορο, σίδηρο, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και αποδίδουν χαμηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών και καθόλου χοληστερόλη. Είναι επίσης πολύ καλή πηγή ασβεστίου!

Μην φοβάστε λοιπόν: Αντικαταστείστε με αμύγδαλα αλμυρά και επεξεργασμένα σνακ και θα κάνετε καλό τόσο σε σας όσο και στα παιδιά σας!

Πηγή: mothersblog.gr