

5 Απριλίου 2017

Έχετε ζάχαρο; Αυτός είναι ο ξηρός καρπός που πρέπει να φάτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν το σάκχαρο του αίματός σας είναι υψηλό, όμως σας αρέσουν οι ξηροί καρποί, μπορείτε να φάτε αμύγδαλα.

Ο συγκεκριμένος ξηρός καρπός είτε ωμός είτε καβουρντισμένος είτε ψημένος, όχι μόνο δεν κάνει κακό αλλά συμβάλλει και στην αντιμετώπιση του ζάχαρου, αφού θεωρείται εξαιρετική πηγή βιταμίνης E και ασβεστίου.

Το ιδανικό είναι να καταναλώνουμε ημερησίως 23 αμύγδαλα που περιέχουν 161 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 3 γραμμάρια διαιτητικών ινών.

Πηγή: dete.gr