

10 οφέλη από μία και μόνο χούφτα αμύγδαλα

Τι χαρίζουμε στον οργανισμό μας αν προσθέσουμε στην καθημερινή μας διατροφή μια χούφτα αμύγδαλα;



- 1) το 12% της ημερήσιας ανάγκης μας σε ασβέστιο...
- 2) το 14% της ημερήσιας ανάγκης μας σε φώσφορο...
δύο στοιχεία απαραίτητα στα δόντια και στα οστά μας... δύο στοιχεία απαραίτητα για την πρόληψη της οστεοπόρωσης...
- 3) το 35% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης σε βιταμίνη Ε...
μια βιταμίνη άκρως απαραίτητη για όλο τον οργανισμό...
- 4) μια από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών -μια χούφτα αμύγδαλα περιέχει την ίδια ποσότητα πολυφαινόλων με το πράσινο τσάι-
- 5) την καλύτερη πηγή μαγνησίου...
- 6) 3,5 γρ. φυτικών ινών για να υποστηρίξουμε τη σωστή λειτουργία της πέψης μας...
- 7) 6 γρ. πρωτεΐνης για συναισθηματική πληρότητα...
- 8) 14mcg φολικού οξέως ένα στοιχείο απαραίτητο στην εγκυμοσύνη -και όχι μόνο – και σε όλες τις γυναίκες που σχεδιάζουν μια εγκυμοσύνη, καθώς ο ρόλος του είναι καθοριστικός στην ανάπτυξη του εμβρύου...
- 9) υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά -τα λεγόμενα και καλά λιπαρά – και...
- 10) καθόλου χοληστερίνη...

Πηγή: *YAHOO news*

09/10/2013