(کیلو گرم)بادام سنگی

بادام سنگی نوعی با پوست سخت که با دست قابل شکستن نمی باشد و از لحاظ قیمت کمتر ازبادام هایی مانند بادام منقا و ... استدر این نوع امکان 1 تا 3 درصد بادام تلخ وجود دارد.

رتبه بندی: هنوز رتبه بندی نشده
قیمت

 1300000

یک سوال درباره این محصول بپرسید

شرح

بادام سنگی نوعی با پوست سخت که با دست قابل شکستن نمی باشد و از لحاظ قیمت کمتر ازبادام هایی مانند بادام منقا و ... استدر این نوع امکان 1 تا 3 درصد بادام تلخ وجود دارد.

طبیعت بادام درختی شیرین، گرم تر و طبیعت بادام درختی تلخ، گرم و خشک است. بادام از جمله مغــزهای بسـیار مفـید برای سـنین مختلف اسـت و مغز بادام حاوی روغن است لذا نباید به مدت طولانی در معرض هوا و در درجه حرارت بالا قرار گیرد. بادام دارای مقدار زیادی کلسیم، فیبر غذایی و ویتامین E نسبت به سایر انواع آجیل می باشد و برای کودکان و افرادی که دارای بیماری قلبی بوده و یا پوکی

استخوان دارند، همچنین در پیشگیری از بیماری سرطان بسیار مفید است. بادام شیرین باز کننده انسداد، تقویت کننده مغز، قلب، کبد و چشم و نیروی جنسی، ملین و مفید برای حلق و سینه می باشد. مصرف زیاد آن برای معده های مرطوب مناسب نیست.
سن شروع برای کودکان از پایان شش ماهگی

بادام دارای درصد بالایی از مواد مغذی می‌باشد
فیبر: ۲۸گرم
پروتئین: ۶ گرم
چربی: ۱۶ گرم (۹ گرم از این میزان به چربی تک غیر اشباع اختصاص دارد.)
ویتامین E: 37 درصد از نیاز روزانه بدن
منگنز: ۳۲ درصد از نیاز روزانه بدن
منیزیم: ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن
همچنین مقدار اندکی مس، ویتامین B12 (ریبو فلاوین) و فسفر
این میزان برای یک مشت بادام می باشد که تنها ۱۶۱ کالری و ۵/۲ گرم کربوهیدارت قابل هضم دارد.

خواص دارویی بادام های شیرین :
1. بادام موجب از بین رفتن سوزش معده می شود:
از آنجایی که بادام مقداری روغن در خود دارد و با خوردن بادام توسط فرد بیمار سبب می شود این روغن جداره معده را پوشانده و به مانند یک لایحه محافظتی برای معده بوده واز سوزش آن جلوگیری کند. در واقع مواد چرب موجود در بادام اسیدهای معده را که باعث سوزش معده و ایجاد ناراحتی در بیمارشده را به خود جذب می کند.

2. بادام برای افرادی که دچار کمبود کلسیم هستند و به هر دلیلی نمی توانند محصولات لبنی را مصرف کنند مفید است زیرا:
بادام یک منبع غنی و گیاهی کلسیم می باشد که این عنصر به استحکام استخوانها و دندانها بسیار کمک می کند.
حدود 20 تا 25 عدد بادام مقدار کلسیمی بیشتر از یک چهارم فنجان شیر را دارا می باشد.بنابراین بادام یک منبع بسیار غنی کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان و استحکام آنها به شمار می آید.

3. برای اینکه بادام جزء یکی از تنقلات خوب و روزانه افراد محسوب شود دلیل خوبی وجود دارد، این است که :
بادام در رفع چربی شکم مفید است، زیرا محققان تحقیق کردند که خوردن بادام با تولید انرژی در بدن افراد می تواند از اشتهای زیاد آنها جلوگیری کرده وبه لاغر شدن افراد از طریق کنترل خوردن کمک کند.

4. چون بادام حاوی مقادیر زیادی ویتامین E می باشد به عنوان غذای بسیار مناسبی برای پوست محسوب می شود که برای سلامت پوست و جلوگیری از صدمه خوردن و چین و چروک و خطوط ریز صورت و پوست بسیار مفید است.

5. هر روز بادام بخورید تا سرشار از انرژی شوید و از سلامتی خود لذت ببرید:
خوردن بادام باعث کاهش کلسترول بالا در افراد می شود، زیرا خوردن بادام باعث می شود کلسترول در لوله های گوارش نگه داشته شده و از ورود آن به جریان خون جلوگیری شود و به گفته محققان این فرایند به دلیل وجود فیبرهای موجود در بادام است.
شایان ذکر است افرادی که به کلسترول بالا مبتلا هستند برای بهبودی بیشتر روزانه 30 گرم بادام که معادل یک مشت بادام می باشد حتماً میل کنند.

6. بادام برای افرادی که فشار خون بالا دارند نیز مفید می باشد:با وجود پتاسیم فراوان در بادام، خوردن بادام باعث از بین رفتن نمک بیش از حد موجود در خون شده و به مقابله با فشار خون بالا می پردازد.

7. خوردن بادام باعث تقویت و قوی شدن معده می شود و همچنین به دلیل داشتن فیبر می تواند به رفع یبوست درکودکان و بزرگسالان کمک زیادی کند.

8. چربی که در بادام وجود دارد همانند چربی موجود در روغن زیتون می باشد که جزو چربیهای مفید بدن محسوب می شود و از این جهت بنا به تأیید پزشکان خوردن بادام برای سلامت قلب مفید است و برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی می توان با 5 بار خوردن بادام در هفته تا ٪50 از بیماریهای قلبی را بهبود بخشید.

9. بادام به کنترل قند خون نیز کمک می کند زیرا:
با اینکه بادام کربوهیدرات کمی دارد اما خوردن بادام به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی، پروتیین و فیبر و منیزیم می تواند یک گزینه غذایی ایده آل و مناسبی برای بیماران دیابتی باشد زیرا بیماران دیابتی نوع 2 که بیشتراز کمبود منیزیم رنج می برند که اصطلاحاً به آن کمبود سطح خون گفته می شود، می توانند با خوردن بادام این کمبود را جبران کرده و باعث بهبود عملکرد انسولین شود. بادام فاقد نشاسته است بنابراین استفاده از آن در تهیه کیک و بیسکوییت برای بیماران دیابتی بلامانع می باشد.