

(کیلوگرم)بادام ربی



44.jpg



بادام ربیع نوعی بادام شبیه بادام مامایی می باشد

رتبه بندی: هنوز رتبه بندی نشده
قیمت

□ 2400000

[یک سوال درباره این محصول بپرسید](#)

شرح

بادام ربیع نوعی بادام شبیه بادام مامایی است.

خواص، دروس، بادام های شیرین :

1. بادام موجب از بین رفتن سوزش معده می شود:

از آنجایی که بادام مقدار زیادی روغن در خود دارد و با خوردن بادام توسط فرد بسیار سبب می شود این روغن درباره 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 بیمار شده 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 گاهی کلسیم می باشد که این عنصر به استحکام استخوانها و دندانها بسیار کمک می کند.

حدود 20 تا 25 عدد بادام مغزدار کلسیمی بیشتر از یک چهارم فحان 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 تغذات خوب و پرورانه افراد محسوب شود دلیل خوبی وجود دارد، این است که :

بادام در رفع جریس شکم مفید است. زیرا مخفغان تحقیر کردند که خوردن بادام با تولید انرژی در بدن افراد می تواند از اضمحای رید آنها جلوگیری کرده وبه لاکر شدن افراد از طریق کنترل خوردن کمک کند.

4. چون بادام حاوی مقدار زیادی ویتامین E می باشد به عنوان غذای بسیار مناسب 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 سیرتار از انرژی شوید و از سلامتی خود لذت سید:

خوردن بادام باعث کاهش کلسترول بالا در افراد می شود، زیرا خوردن بادام باعث می شود کلسترول در لوله های گوارشی بگه داشته شده و از ورود آن به جریان خون جلوگیری شود. و به گفته مخفغان این فرایند به دلیل وجود فیبرهای موجود در بادام است.

شاید دکر است افرادی که به کلسترول بالا مبتلا هستند برای بهبود بیشتر روزانه 30 گرم بادام که معادل یک سفدت بادام می باشد حتماً میل کنند.

6. بادام برای افرادی که فشار خون بالا دارند نیز مفید می باشد؛ وجود پتاسیم فراوان در بادام، خوردن بادام باعث از بین رفتن نمک بیش از حد موجود در خون شده و به مقلقه یا فشار خون بالا می بردارد.

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

8. جریس که در بادام وجود دارد همانند جریس موجود در روغن زیتون می باشد که جزو جریبهای مفید بدن محسوب می شود و از این جهت تا به نایید 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 با 50٪ از بیماریهای قلبی را بهبود بخشید.

9. بادام به کنترل قند خون نیز کمک می کند زیرا:

با اینکه بادام کربوهیدرات کمین دارد اما خوردن بادام به دلیل دارا بودن مقدار قابل توجهی، پروتئین و فیبر و منیزیم می تواند یک گزینه غذایی ایده آل و مناسبی برای بیماران دیابتی باشد زیرا بیماران دیابتی نوع 2 که بیشتر از کمبود منیزیم رنج می برید 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 کک و بسکویت برای بیماران دیابتی بلا مانع می باشد.