

(کیلوگرم)بادام پوست نازک ایرانی



8.jpg



مه می دانیم که بادام در بازار هم به صورت مغز شده و هم با پوست سخت موجود وبه مشتریان عرضه می شود با این وجود بادام پوست کاغذی هر چند که نرخ قیمتی بالاتری نسبت به بادام نوع سنگی دارد مصرف آن طرفدار بیشتری داشته و مخصوصاً برای مصرف آجیل ولی بادام نوع سنگی بیشتر برای کارگاههای فراوری مورد استفاده قرار می گیرد.

رتبه بندی: هنوز رتبه بندی نشده
قیمت

3850000

[یک سوال درباره این محصول پرسید](#)

شرح

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 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: (کیلوگرم)بادام پوست نازک ایرانی

بادام یک منبع غنی و گاهی کالسییم می باشد که این عنصر به استحکام استخوانها و دندانها بسیار کمک می کند.

حدود 20 تا 25 عدد بادام مقدار کالسییمی بیشتر از یک چهارم فنجان شیر را دارا می باشد.بنابراین بادام یک منبع بسیار غنی کالسییم برای جلوگیری از پوکی استخوان و استحکام آنها به شمار می آید.

3. برای اینکه بادام جزء یکی از تنقلات خوب و پرورانه افراد محسوب شود دلیل خوبی وجود دارد. این است که :

بادام در رفع جریس شکم مفید است. زیرا محققان تحقیق کردند که خوردن بادام با تولید انرژی در بدن افراد می تواند از اضمحای زیاد آنها جلوگیری کرده و به لاغر شدن افراد از طریق کنترل خوردن کمک کند.

4. چون بادام حاوی مقادیر 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 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 گشت محققان این فرایند به دلیل وجود فیبرهای موجود در بادام است.

مطالان ذکر است افرادی که به کلسترول بالا مبتلا هستند برای بهبودی بیشتر روزانه 30 گرم بادام که معادل یک مشت بادام می باشد ختم میل کنند.

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

7. خوردن بادام باعث تقویت و قوی شدن معده 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 جریس جریبهای مفید بدن محسوب می شود و از این جهت بنا به نایب 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 کم، دارد اما خوردن بادام به دلیل دارا بودن مقادیر 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 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 انسولینی شود. بادام فاقد نشاسته است بنابراین استفاده از آن در تهیه کیک و بیسکویت برای بیماران دیابتی باامانج می باشد.

مواد موجود در 100گرم مغز بادام شیرین خشک شده

آب 4/7 گرم	کالسییم 320 میلی گرم
انرژی 598 گرم	فسفر 500 میلی گرم
پروتئین 18/6 گرم	چربی 47/7 میلی گرم
نشاسته 19/5 گرم	پتاسیم 770 میلی گرم
روغن اشباع نشده 54/2 گرم	ویتامین B1 0/25 میلی گرم
فیبر 3/3 میلی گرم	ویتامین E 0/99 میلی گرم