سلامت قلب و کاهش کلسترول خون با مصرف «بادام»



برای کاهش کلسترول خون، نوشیدن شیر بادام بسیار مفید است؛ مصرف بادام به‌عنوان یک میان‌وعده سالم باعث حفظ کلسترول و تری‌گلیسرید خون در وضعیت طبیعی می‌شود و از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند همچنین بادام تقویت‌کننده قوای جنسی و مغزی است.

به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران تسنیم «پویا»؛ بادام شیرین یکی از تنقلات مفیدی است که در طب سنتی ایران بسیار به مصرف آن تأکید شده است.

ـــ در تازه‌ترین مقالات پزشکی آمده که مصرف بادام به‌عنوان یک میان‌وعده سالم باعث حفظ کلسترول و تری‌گلیسرید خون در وضعیت طبیعی می‌شود و از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

ـــ ۱۰۰ گرم بادام حدود ۵۷۹ کالری، ۵۰ گرم چربی، ۱۳ گرم فیبر غیرمحلول و ۲۱ گرم پروتئین دارد، همچنین بادام منبعی غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر، روی، مس، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین E است.

ـــ برای گرفتن اثرات مفید بادام بر چربی خون و سلامت قلب افراد می‌توانند روزانه بادام را به‌صورت خام یا بوداده در میان‌وعده‌ها مصرف کنند.

ـــ مصرف بادام به‌همراه شکر به‌صورت شیره بادام غذائیت آن را افزایش داده و چاق‌کننده است، از طرفی موجب تقویت قوای جنسی و

تقویت مغز نیز می‌شود.

خواص روغن بادام شیرین

ـــ مالیدن روغن بادام شیرین برای ورم‌های ناشی از خشکیهای مفاصل، مزاج‌های خشک، رفع تشنگی، درد ستون فقرات و گردن در افراد مسن، خشکی مغز، کم‌خوابی، خشکی چشم و مخاطات بسیار مفید است.

ـــ **مالیدن روغن بادام شیرین به بدن و مفاصل برای رفع خشکی پوست, مفاصل و صدای مفاصل بسیار مفید است**؛ چکاندن روغن بادام شیرین در بینی و خوردن آن برای رفع خشکی مخاط, کاهش اضطراب, آرامش‌بخشی و رفع تشنگی مفید است.

ـــ **برای کاهش کلسترول خون نوشیدن شیر بادام بسیار مفید است**؛ شیر بادام می‌تواند سطح کلسترول بد خون را پایین بیاورد، التهاب را کاهش دهد، همچنین نقش مؤثری در بهبود عملکرد مغز دارد.