کد خبر: ۴۰۴۳۷۳
سه شنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۱ ۱۵:۲۹

کدام بادام مفیدتر است؟

روغن بادام شیرین با روغن بادام تلخ تفاوت داشته و هرکدام خواص خاص خود را دارد.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، سلما گودرزی با اشاره به این‌که بادام سرشار از چربی‌های مفید، فیبر، فیتوکمیکال‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است، اظهار کرد: حدود نیمی از وزن بادام خشک روغن است.

وی ادامه داد: برای تهیه روغن بادام شیرین، بادام رسیده را تحت فشار با حداقل حرارت مورد نیاز قرار می‌دهند تا عصاره آن را بگیرند، معمولاً روغن بادام را توسط حرارت و گاه مواد شیمیایی تصفیه می‌کنند و در حالی که روغن بادام تصفیه شده تحمل حرارت بیشتری نسبت به روغن بادام تصفیه نشده دارد، اما ممکن است ارزش غذایی کمتری داشته باشد.

گودرزی با اشاره به این‌که روغن بادام شیرین با روغن بادام تلخ تفاوت دارد، عنوان کرد: روغن بادام تلخ را از نوع دیگری از بادام تهیه می‌کنند و باید تصفیه شود تا سموم طبیعی پوسته بادام موجود در آن خارج شود.

این کارشناس‌ارشد گیاه‌پزشکی با اشاره به خواص روغن بادام شیرین، بیان کرد: روغن بادام شیرین سرشار از ویتامین E و بهترین منبع منیزیوم، پتاسیوم و مس است.

وی ادامه داد: همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است و خواص ضد التهاب و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن دارد.

گودرزی عنوان کرد: روغن بادام شیرین دارای امگا ۳ است و می‌تواند به بدن شما کمک کند تا میزان کلسترول مفید را بالا نگه‌دارد و عملکرد حافظه را تقویت و علاوه بر این می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

این کارشناس‌ارشد گیاه‌پزشکی عنوان کرد: بادام قرن‌هاست که برای نرمی پوست، بهبود زخم‌ها و بریدگی‌های سطحی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی ادامه داد: این روغن به علت وجود ویتامین A و خواص آنتی‌باکتریال آن توانایی درمان آکنه و جوش را هم دارد، حجم بالای ویتامین E موجود در آن به درمان آفتاب سوختگی کمک کرده، علائم پیری را کاهش و جای زخم را کم‌رنگ می‌کند.