کد خبر: ۴۵۸۱۶۹
پنج شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۱ ۲۱:۲۲

بادام خیس خورده و این همه فایده؟!

بادام خیس خورده خواص و فواید بی شماری دارد که برخی از مهمترین آنها را برایتان بازگو می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، پوست بادام حاوی تانن بوده که این ماده از جذب مواد مغذی به بدن جلوگیری می کند و خیساندن بادام موجب جدا شدن پوست آن می شود بنابراین علت تاکید محققان بر خوردن بادام خیس خورده به جای بادام خشک واضح است.

کاهش فشار خون، جلوگیری از گرفتگی عروق با بادام خیس خورده

مصرف بادام خیس خورده از خوردن بادام خشک طبعا راحت تر است زیرا آب موجب نرم شدن آن می شود. بادام خیس خورده با آزاد سازی آنزیم لیپاز باعث دفع چربی خواهد شد، همچنین منیزم موجود در آن از گرفتگی عروق جلوگیری و با کاهش فشار خون سلامت قلب را نیز تضمین می کند. علت تاثیر شگفت انگیز بادام خیس خورده در کنترل فشار خون سدیم پایین و پتاسیم بالای آن است.

حفظ رطوبت و زیبایی پوست با مصرف بادام خیس خورده

۲۵ گرم بادام خیس خورده ۷۵ درصد از ویتامین E مورد نیاز پوست را تامین می کند و متعاقبا تاثیر بسیار در حفظ رطوبت، سلامت و نهایتا زیبایی پوست دارد. مواد مغذی و ویتامین های بادام خیس خورده از جمله ویتامین A و E موجب تولید سلول های جدید و همچنین روشن شدن رنگ پوست شود که این رویه طراوت لازم را برای چهره شما به ارمغان می آورد.

مصرف بادام خیس خورده زخم ها و جراحت های ریز پوست را ترمیم و آسیب های پوستی ناشی از تابش خورشید را برطرف می کند. فواید و خواص بادام خیس خورده از زمان مصر باستان مورد توجه بشر بود تا حدی که گفته شده کلئوپاترا زیبایی پوست خود را مدیون خاصیت های بادام بوده است.

طرز تهیه ماسک پوست با بادام خیس خورده

ترکیب بادام خیس خورده آسیاب شده با عسل، ماسک معجزه آسایی را جهت ضدعفونی کردن پوست می سازد.

عملکرد ماسک بادام و عسل به این صورت است که غیر از نرم کردن و لایه برداری پوست از بوجود آمدن التهابات آکنه ای که با فعالیت برخی باکتری ها پدید می آیند نیز جلوگیری می کند.

خاصیت پروبیوتیکی بادام خیس خورده رشد باکتری های مفید دستگاه گوارش را در پی خواهد داشت که این موضوع سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.

بادام خیس خورده همچنین تاثیر محسوسی در تقویت سیستم مغز دارد و موجب جلوگیری از ابتلا به آلزایمر می شود پس نقش بادام خیس خورده را در مقابله با فراموشی و حفظ سلامت بافت مغز جدی بگیرید.

درمان یبوست شدید با مصرف بادام خیس خورده

فیبر موجود در بادام خیس خورده موجب تسهیل حرکت روده و تسریع جذب مواد غذایی توسط آن می شود. ناگفته نماند بادام خیس خورده به افزایش باکتری های مفید روده که کارشان تسهیل عمل دفع بوده کمک بسیاری می کند بنابراین با مصرف آن درمان یبوست قطعی است.

کاهش وزن سریع و لاغری فوری با مصرف بادام خیس خورده

بادام خیس خورده حاوی ویتامین B۵ است که متابولیسم بدن را بالا می برد و مواد مغذی را به انرژی تبدیل می کنند.

هرچه متابولیسم یا سوخت و ساز بدن بالاتر برود در نتیجه احتمال چاقی کمتر است و راحت تر به کاهش وزن و لاغری دست پیدا خواهید کرد بنابراین با مصرف بادام خیس خورده حفظ تناسب اندام خود را تضمین کنید.

دلیل دیگری که مهر تاییدی بر لاغر کننده بودن بادام خیس خورده می زند این است که با خوردن آن احساس سیری به شما دست می دهد.

بادام خیس خورده را می توان به عنوان یک میان وعده کامل میل کرد و با احساس سیری ناشی از مصرف آن کاهش اشتهای شما قطعی است.

اگر تصمیم به کاهش وزن و لاغری گرفتید با توجه به این توضیحات روی بادام خیس خورده به عنوان یکی از اصلی ترین گزینه های رژیم غذایی خود حساب کنید.

کاهش قند خون با بادام خیس خورده

شاخص گلیسمی پایین بادام خیس خورده موجب حفظ سطح نرمال قند خون می شود و از ابتلای شما به دیابت جلوگیری می کند.

تقویت استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان با بادام خیس خورده

مصرف بادام خیس خورده از پوکی استخوان جلوگیری کرده و به استخوان به تقویت می کند.علت تاثیر بادام خیس خورده در تقویت و جلوگیری از پوکی استخوان کلسیم موجود در آن است .

خواص بادام خیس خورده در یک نگاه

سخن پایانی درباره خواص و فواید بادام خیس خورده این است که اگر خلاصه و مفید بخواهیم بگوییم تنظیم قند خون، تقویت استخوان،کاهش وزن سریع و لاغری فوری، درمان یبوست، حفظ طراوت و زیبایی پوست، تقویت ایمنی بدن، کاهش فشار خون و جلوگیری از بیماری های قلبی و گرفتگی عروق با مصرف بادام خیس خورده تضمینی است.

منبع:جامعه ۲۴