

خواص این خوراکی خوشمزه برای کل بدن

جالب است بدانید بیش از یک سوم بادام زمینی‌های دنیا صرف تهیه کره آن می‌شود، اما متأسفانه مصرف این ماده مغذی در ایران به دلیل عدم آگاهی از فواید این خوراکی مفید و مقوی بسیار کم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک رژیم غذایی سالم و متعادل شامل طیف گسترده‌ای از غذاها است. غذاهای تازه دارای کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی می‌باشند و انرژی مورد نیاز شما را تامین می‌کنند. همچنین بسیار مهم است که به کیفیت غذاهایی که می‌خورید توجه کنید. کره بادام زمینی دارای مواد مغذی است که از عملکرد شما در ورزش و زندگی روزمره پشتیبانی می‌کند.

خواص کره بادام زمینی برای کل بدن

۱. سرشار از مواد مغذی است

۲. با سنگ صفراوی مبارزه می‌کند

۳. از سرطان پیشگیری می‌کند

۴. قند خون را تنظیم می‌کند

۵. از ابتلا به سنگ کلیه پیشگیری می‌کند

۶. باعث افزایش انرژی می‌شود

۷. از ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند

وقتی قبل از خواب کره بادام زمینی می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد؟

ماهیچه‌های شما در تمام طول شب با پروتئین تامین می‌شوند.

شما رشد عضلانی را تقویت کرده و از تجزیه عضلات جلوگیری می‌کنید.

عناصر کمیاب از بازسازی شما پشتیبانی می‌کنند.

محتوای پروتئین PB باعث تحریک ترموژنز می‌شود.

شما در طول شب مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کنید.

آیا کره بادام زمینی باعث عضله‌سازی می‌شود؟

ورزشکاران به‌ویژه بدنسازان، به‌خاطر انرژی‌زا بودن کره بادام زمینی و تأمین انرژی بدن برای مدت طولانی، علاقه زیادی به مصرف این ماده خوشمزه دارند. فرقی نمی‌کند که ورزشکار حرفه‌ای ورزش بدنسازی باشید یا فقط آخرهای هفته تمرین کنید، در هر صورت، مصرف آن باعث تسریع ریکاوری بعد از ورزش، بهبود عملکرد تمرینی و عضله‌سازی خواهد شد. مصرف دو قاشق غذاخوری از این کره گیاهی به دلیل وجود پروتئین بالا برای ترمیم و ساخت عضلات لازم است.

کره بادام زمینی چربی و کالری زیادی دارد. در حال حاضر چربی تنها به کمیت نیست بلکه به کیفیت نیز مربوط می‌شود. اینجاست که کره بادام زمینی فوق‌العاده سالم است و دارای خاصیت فراوان می‌باشد. آرژنین و منیزیم طبیعی کره بادام زمینی از عملکرد پشتیبانی می‌کند و پتاسیم به پر کردن ذخایر گلیکوژن بعد از تمرین کمک می‌کند. همانطور که قبلاً اشاره کردیم این یک میان وعده عالی برای ورزشکاران است. پروتئین باعث افزایش ترموژنز می‌شود. این بدان معناست که بدن شما برای هضم کره بادام زمینی به انرژی زیادی نیاز دارد. بلافاصله پس از خوردن آن میزان متابولیسم پایه و

فرآیندهای چربی سوزی شما وارد عمل می‌شوند. هنگام مصرف کره بادام زمینی به موارد زیر توجه کنید:

دارای کربوهیدرات است:

وقتی کربوهیدرات می‌خورید بدن انسولین بیشتری ترشح می‌کند. این هورمون از چربی سوزی جلوگیری می‌کند و در عین حال ذخیره چربی را افزایش می‌دهد.

مراقب قند، چربی‌های ترانس و مواد افزودنی باشید:

شکر اغلب به کره بادام زمینی اضافه می‌شود. چه شکر سفید، عسل یا نیشکر خام.

کره بادام زمینی را با چی بخوریم؟

این ماده مغذی حیف است که فقط با نان خورده شود. در ادامه چند پیشنهاد جذاب برایتان داریم:

۱. کره بادام با نان تست

کره روی نان تست (یا هر نان دلخواه دیگری) بمالید و از طعم خوب آن لذت ببرید. می‌توانید همراه با یک لیوان چای یا قهوه بنوشید.

۲. ترکیب کره بادام زمینی با میوه‌های دلخواه

یک راه خوشمزه دیگر مصرف ترکیب میوه‌هایی مثل موز، سیب یا گلابی همراه با کره است. کره را روی میوه دلخواهتان بمالید و نوش جان کنید. این ماده مغذی و خوشمزه را می‌توانید برای صبحانه، میان‌وعده، وعده بعد از تمرین یا دسر میل کنید.

۳. مصرف کره بادام‌زمینی با کیک و شیرینی

اگر تا به حال این یکی رو امتحان نکردید پیشنهاد می‌کنیم حتما یک بار امتحانش کنید چون واقعا طعم خوبی خواهد داشت. راهش خیلی ساده است فقط باید این کره را روی کیک یا شیرینی دلخواه خود بمالید یا بین لایه‌های کیک قرار بدید.