

تاثیر بادام زمینی در لاغری و سلامتی

28 اسفند 1400

بادام زمینی منبع خوبی از چربی‌های مفید، پروتئین و فیبر و حاوی مقدار زیادی پتاسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین ب است.

بادام زمینی با وجود کالری زیاد، سرشار از مواد مغذی است و کربوهیدرات کمی دارد. مصرف بادام زمینی سه مزیت اصلی برای سلامتی به همراه دارد:

۱. حمایت سلامت قلب

بادام زمینی حاوی اکثر چربی‌های چند غیر اشباع، چربی‌های تک غیر اشباع و چربی‌های غیر اشباع سالم است. این نسبت چربی باعث می‌شود بادام زمینی برای قلب بهتر از منابع چربی با مقدار بیشتری چربی اشباع شده باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مصرف ۴۶ گرم بادام زمینی یا کره بادام زمینی در هر روز ممکن است سلامت قلب در افراد دیابتی را بهبود بخشد.



۲. لاغری و حفظ وزن سالم

از آنجا که بادام زمینی سرشار از چربی‌های مفید، پروتئین و فیبر است، یک میان وعده راضی کننده برای فرد را تهیه می‌کند. مصرف مقدار متوسط آن‌ها ممکن است به فرد برای حفظ وزن سالم کمک کند. تحقیقات مشخص کرد، خانم‌هایی که دو بار در هفته آجیل، از جمله بادام زمینی مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که به ندرت آجیل می‌خورند خطر کمتری برای افزایش وزن و چاقی در طول ۸ سال دارند. یک مطالعه گسترده نشان داد که مصرف بادام زمینی و سایر مغزها ممکن است خطر چاقی فرد را در طول ۵ سال کاهش دهند.

۳. دیابت و کنترل سطح قند خون

بادام زمینی یک ماده غذایی عالی برای افراد دیابتی یا جلوگیری از خطر ابتلا به دیابت است. بادام زمینی شاخص گلیسمی (GI) پایینی دارد، به این معنی که جهش بزرگی در سطح قند خون ایجاد نمی‌کند. متخصصان تغذیه، غذاهای با شاخص گلیسمی ۵۵ یا پایین تر را به عنوان غذاهای با شاخص گلیسمی کم و غذاهای با شاخص گلیسمی بیش از ۷۰ را به عنوان غذاهای با شاخص گلیسمی بالا می‌دانند. شاخص گلیسمی بادام زمینی ۲۳ است که آن را به یک غذای با شاخص گلیسمی کم تبدیل می‌کند. بادام زمینی به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند، زیرا کربوهیدرات نسبتاً کمی دارد، اما پروتئین، چربی و فیبر زیادی دارد. فیبر روند هضم را کند می‌کند و اجازه می‌دهد انرژی به طور مداوم آزاد شود و تجزیه پروتئین بیشتر از کربوهیدرات‌های ساده طول می‌کشد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کره بادام زمینی یا بادام زمینی ممکن است به خانم‌های مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ بیشتر در کنترل سطح قند خون کمک کند.