

AMETLLES: UN FRUIT SEC PLE DE PROPIETATS I BENEFICIS



Les ametlles són un dels fruits secs més nutritius del planeta, tenen un sabor delicat i dolç, i contenen infinitat de propietats beneficioses pel nostre organisme. Entre aquestes bondats destaca que ajuden a enfortir els ossos, el cabell, la pell i són bones pel cor.

Són riques en fibres, proteïnes, vitamines B i E, grasses saludables, ferro, calci, fòsfor... Berenar ametlles o prendre-les a mig matí poden ajudar a mantenir uns nivells saludables de colesterol; a més, contenen més fibra que qualsevol altre fruit sec.

Unes 20 ametlles ens aporten 100 calories plenes de propietats nutritives i saludables; i a causa del seu efecte saciant l'ametlla ajuda a controlar la gana. Una investigació publicada a la revista *European Journal of Clinical Nutrition* va descobrir que els participants que van menjar un grapat d'ametlles cada dia van experimentar una reducció de la sensació de gana sense augmentar el seu pes corporal. I són aptes per a tots perquè en contenir un baix índex de glucèmia són indicades per persones amb diabetis.

La manera més comuna de gaudir de tots els beneficis de les ametlles és prendre un grapat d'ametlles crues i amb la seva pell, o incorporant-les a ensalades, en batuts o postres. També podem preparar una mescla de varius fruits secs, a la que se li pot agregar major quantitat d'ametlles.

Propietat i beneficis

Font d'energia

La seva aportació de carbohidrats ens ofereix energia per afrontar la jornada més exigent. I el ferro que contenen ens ajuda a combatre l'anèmia.

Bones pel cor

Diferents estudis han demostrat que aquelles persones que mengen ametlles de manera freqüent, és a dir unes cinc vegades per setmana, tenen un cinquanta per cent de possibilitats de reduir el risc de patir un infart i altres malalties cardiovasculars. Les ametlles enforteixen i protegeixen les parets de les artèries gràcies als aminoàcids i àcids grassos que contenen.

Bones per ossos i dents

Pel seu alt contingut de fòsfor i magnesi, les ametlles ens ajudaran a tenir unes dents i ossos forts. També cuiden els nostres músculs i combaten l'ansietat, la irritabilitat i afavoreixen el bon descans, evitant l'insomni. A més, pel seu contingut en calci les ametlles prevenen l'osteoporosi.

Bones pel cervell

Amb el consum regular de les ametlles podem augmentar la funció cerebral, de manera que aquest òrgan es mantingui lúcid i actiu.

Milloren el sistema immunitari

El zinc que contenen les ametlles millora el funcionament del sistema immunitari, afavoreix el creixement i combat els estats de fatiga o cansament. La vitamina A que contenen compleix les mateixes funcions a més ajuda a desintoxicar l'organisme.

Combat els radicals lliures

El seu contingut en seleni i vitamina E combat els radicals lliures, i ajuda a prevenir malalties degeneratives.