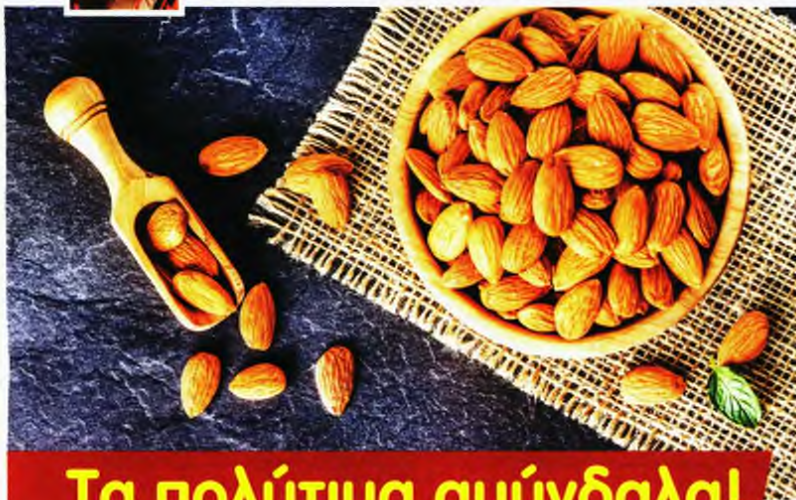




Της Δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi



## Τα πολύτιμα αμύγδαλα!

**Πεντανόστιμα αλλά και πολύ ωφέλιμα, τα αμύγδαλα αποτέλεσαν από την αρχαιότητα σύμβολο ανανέγνωσης, υγείας, καλοτυχίας και γονιμότητας. Έως τα τέλη Σεπτεμβρίου είναι η σοδειά τους και μετράμε ξανά τα χαρίσματά τους!**

**Ε**ργολάβοι, αμυγδαλωτά, μακαρόν αλλά και η αμυγδαλόπαστα, το διάσημο marzipan, δοξάζουν το αμύγδαλο. Μάλιστα, σε Βόρεια Αφρική, Περσία και Τουρκία λατρεύουν να συνδυάζουν το αρνί και άλλους ξηρούς καρπούς. Κι αν καραμελωμένα, αλατισμένα και συνοδευτικά του ποτού ή μέσα στα γλυκά είναι οι δημοφιλέστεροι τρόποι χρήσης τους, τα ωμά και ανάλατα αμύγδαλα είναι τα καλύτερα!

### Αντιοξειδωτικά

**Αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά.** Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Ε, ισχυρό αντιοξειδωτικό διαλυτό σε λιπαρά.

**Αντιγηρυντικά.** Προστατεύουν ιστούς και κύτταρα από εκφυλιστικές ασθένειες. Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών που είναι σημαντικές για την ανάληψη των εγκεφαλικών κυττάρων. Η φαινυλαλανίνη εμποδίζει την ανάπτυξη της νόσου του Πάρκινσον, αυξάνοντας την παραγωγή χημικών του εγκεφάλου όπως η ντοπαμίνη και η αδρεναλίνη.

**Σημαντικές βιταμίνες του συμπλέγματος Β.** Ριβοφλαβίνη, νιασίνη, θειαμίνη, παντοθενικό οξύ, βιταμίνη Β-6, και φυλλικό οξύ.

**Εγκυες.** Τα αμύγδαλα συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εμβρύου. Το φυλλικό οξύ του βοηθά στη σωστή ανάπτυξη των κυττάρων και στον σχηματισμό των ιστών του νεογένου.

**Δεν περιέχει γλουτένη.** Χρησιμοποιείται ευρέως για την παρασκευή τροφίμων «άνευ γλουτένης», στην οποία αρκετοί πα-

ροισιάζουν δυσανεξία.

**Πολύτιμα μέταλλα.** Προσφέρουν μαγγάνιο, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σελήνιο, πρωτεΐνες, φώσφορο, που θωρακίζουν τον οργανισμό.

**Κατά της χοληστερίνης.** Τα αμύγδαλα ρυθμίζουν τη χοληστερίνη μειώνοντας τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης (LDL) και προστατεύοντας την καρδιά.

**Φυτικές ίνες.** Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και προστατεύουν από τη δυσκοιλιότητα.

**Ενισχύουν το ανοσοποιητικό.** Τα αμύγδαλα καταπολεμούν τα συμπτώματα κρυολογήματος και βοηθά τη γρήγορη ανάρρωσή μας. Επίσης, έχουν αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές ιδιότητες.

**Μονοακόρεστα λίπη.** Ρυθμίζουν και σταθεροποιούν το βάρος, ενώ το ασβέστιο που περιέχουν προστατεύει από την οστεοπόρωση.

**Ναι σε μία χούφτα αμύγδαλα κάθε μέρα.** Τα υγιή λιπαρά του, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και τα μέταλλα συμβάλλουν στη ρύθμιση της απορρόφησης και της επεξεργασίας της γλυκόζης στο αίμα.

**Ιδανικά για δίαιτα.** Οι φυτικές ίνες, οι πρωτεΐνες και τα μονοακόρεστα λιπαρά τους προκαλούν εύκολα αίσθημα του κορεσμού και ανακόπτουν τη λαιμαργία. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ο ψευδάργυρος του αμυγδαλού μειώνουν τις λιγούρες για γλυκό. Οι φίλοι στην υπερκατανάλωση επειδή μας φλυαρούν με θερμίδες!

**Αμυγδαλέλαιο.** Παράγεται από πικρά αμύγδαλα και ενυδατώνει το δέρμα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, ως «έλαιο βάσης»

## Τα μυστικά των ξηρών καρπών

Δεν αρκεί να αποφεύγουμε τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς. Ωστόσο η φύλαξή τους έχει μικρά μυστικά! Διατηρούνται σε μέρος ξηρό και δροσερό. Η υγρασία μουχλιάζει τους ξηρούς καρπούς και η ζέστη τους κάνει να ταγκίζουν, οπότε αλλοιώνεται η γεύση τους. Το καλοκαίρι τους διατηρούμε σε κλειστά σκεύη στο ψυγείο.

**Οι επικίνδυνες αφαλατοξίνες.** Όχι τόσο τα αμύγδαλα όσο τα αράπικα και τα φιστίκια Αιγίνης, κινδυνεύουν από τις καρκινογόνες αφαλατοξίνες-μυκοτοξίνες, οι οποίες δεν είναι ορατές διά γυμνού οφθαλμού. Προκαλούνται είτε από τη μη σωστή καλλιέργεια των καρπών είτε από τη μη σωστή συντήρησή τους. Είναι απαραίτητοι αυστηροί έλεγχοι από το Γενικό Χημείο του Κράτους πριν διατεθούν στην αγορά αλλά και έλεγχοι από τις αρμόδιες υπηρεσίες όταν προωθηθούν στο εμπόριο.

**Τα καλά αμύγδαλα.** Δεν πικρίζουν και δεν είναι ζαρωμένα, δεν έχουν τρύπες και η φλούδα τους είναι ξανθή: Όσο πιο ξανθή η φλούδα τόσο πιο φρέσκα είναι.

**Τα καλά καρδιά.** Δεν έχουν πράσινη ψίχα (αν είναι πράσινη... μουχλιάσαν), ενώ αν είναι παλιά ταγκίζουν στη γεύση. Το χρώμα της ψίχας πρέπει να είναι λευκό: Τα μαύρα θεωρούνται κατώτερης ποιότητας. Η καρδυόψιχα πρέπει να είναι καθαρή και χωρίς τσόφλα.



για παραδοσιακά αλλά και για σύγχρονα φάρμακα, στην αρωματοθεραπεία όπως και στη βιομηχανία καλλυντικών.

**Γάλα από αμύγδαλο.** Πολύ θρεπτικό και εύπεπτο φυτικό γάλα. Περιέχει 50% περισσότερο ασβέστιο από το γάλα των ζώων, απορροφάται καλύτερα από το σώμα και δεν έχει καθόλου τοξίνες.

**Προτιμάτε τα ωμά από τα ψητά αμύγδαλα.** Μπορεί να έχουν ψηθεί σε ανθυγιεινά λίπη.

**Αλλεργία στα αμύγδαλα.** Δεν είναι τόσο κοινή, όπως σε άλλους ξηρούς καρπούς όπως σε καρδιά, κάσιους ή φιστίκια. Πάντως, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα όπως έμετο, διάρροια, πόνο στην κοιλιά, πρήξιμο σε χείλη και λαιμό, δυσκολία στην αναπνοή κ.ά. Όσοι έχουν αλλεργία σε καρδιά ή γενικότερα στους ξηρούς καρπούς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί.