

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Le mandorle

Le mandorle sono ricchissime di sostanze molto benefiche per la nostra salute. Al Congresso dell'American Society of Nutrition, che si è svolto recentemente a San Diego, sono stati presentati alcuni importanti studi sulle proprietà di questi semi. Le mandorle sono molto ricche di proteine, vitamina E, vitamina B e sali minerali, soprattutto magnesio, ferro e calcio. Tra i semi oleosi vantano il più alto contenuto di fibre utili per chi ha problemi di stitichezza.

Hanno un'alta percentuale di grassi buoni, soprattutto di Omega 3 che, come è noto, combatte i processi degenerativi del nostro organismo. Sono consigliate per la salute delle nostre ossa, soprattutto per l'alto contenuto di magnesio che favorisce la fissazione del calcio. Il magnesio è un minerale importantissimo anche per l'efficienza del nostro equilibrio psicofisico. Nei momenti di particolare stress le mandorle danno energia e rappresentano lo spuntino ideale per spezzare la fame.

Secondo alcuni recenti studi sarebbero anche antidiabetiche. Cento grammi di mandorle secche sbucciate sviluppano circa 600 calorie che sono tantissime! Una mandorla pelata può pesare circa 3 grammi e sviluppa 18 calorie. Mangiare questi semi, con moderazione, fa sicuramente molto bene, ma si consiglia di non superare i 25-30 grammi cioè da 7 a 10 mandorle. ■