

Исследования показывают, что миндаль обладает рядом полезных для здоровья свойств. Например, он улучшает метаболизм, помогает в потере веса, защищает от некоторых заболеваний.

Если вы хотите похудеть и улучшить общий обмен веществ – лучше всего есть миндаль утром. Этот орех – отличный источник клетчатки и белка, которые насыщают и замедляют пищеварение. За счёт этого вы дольше чувствуете себя сытым.



Kinga Krzeminska / Getty Images

В рамках одного исследования женщинам давали сырой миндаль или крекеры в качестве перекуса в середине утра. В результате те, кто ел миндаль, чувствовали себя более сытыми и у них была меньше тяга к жирной пище.

По итогам другой научной работы с участием детей и подростков выяснилось, что добавление в рацион богатых питательными веществами продуктов (например, миндаля) во время завтрака связано с более высоким общим потреблением витаминов

Утро назвали лучшим временем, чтобы съесть миндаль

и минералов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.