



Миндаль считается одним из самых питательных орехов. Хотя, на самом деле, орехом и не является. Дело в том, что миндаль – это косточковый плод.

Миндаль содержит огромное количество полезных микроэлементов и витаминов, необходимых для нашего организма. В его состав входят витамин Е, витамины группы В (В1, В2, В5, В6), никотиновая и фолиевая кислоты, магний, фосфор, калий, кальций, цинк, медь, марганец, железо и селен.

По данным исследований американских ученых регулярное употребление в пищу миндаля помогает снизить риск сердечного приступа. Исследования показали, что употребление миндаля пять раз в неделю снижает риск сердечного приступа на 50%. Регулярное употребление миндаля благоприятно влияет на уровень холестерина в крови.

Достаточно взять за правило: съедать в день по 20-25 зерен миндаля (примерно одна жменя) и вы обеспечите свой организм полезными витаминами и микроэлементами и защитите себя от множества заболеваний. Это количество миндаля содержит в себе столько же кальция, как и $\frac{1}{4}$ стакана молока, а кальций, как известно, является ценным инструментом в укреплении костей и зубов и играет огромную роль в предотвращении остеопороза. Кроме этого, съедая по 20-25 зерен миндаля в день, вы обеспечите себе 12% суточной нормы белка (причем без холестерина, т.к. в миндале его просто нет) и 35% суточной нормы витамина Е в виде альфа-токоферола, который является мощнейшим антиоксидантом и играет колоссальную роль в предотвращении рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Миндаль полезен для мозга и зрения. Он восстанавливает жидкость спинного мозга. А употребление небольшого количества миндаля перед сном способствует усилению выработки ночного гормона мелатонина, который, и это доказано российскими учеными, является лучшим средством профилактики рака.

Миндаль получил широкое применение в народной медицине при лечении бессонницы, мигреней, анемии, бронхиальной астмы, болезней горла и при целом ряде других заболеваний.

Миндаль благодаря высокому содержанию фолиевой кислоты (и не только) особенно рекомендуется употреблять в пищу беременным женщинам.

Миндаль широко используется в кулинарии: его употребляют как сыром, так и жареном виде, в качестве пряности при приготовлении мяса, птицы, овощей, всевозможных сладостей, выпечки и шоколада. Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и подкрашивания коньяков и ликёров. Подсолённый и жареный миндаль хорошо дополняет различные напитки.