



Por qué las almendras remojadas son mejores que las almendras crudas

Nutrición, 30/06/2021



Las almendras en tripa, ricas, crujientes y hermosas, no solo

son ricas en vitaminas y nutrientes, sino que también son un verdadero placer cocinar con ellas.

Rica, crujiente y hermosa: las almendras en tripa marrón (badaam) no solo son ricas en vitaminas y nutrientes, también son un verdadero placer cocinar con ellas. Tritúrelos sobre un poco de kheer cremoso, téstelos para hacer un soufflé suave y ligero o muélelos para hacer un delicioso Badaami Korma: son uno de los frutos secos más comunes y amados. cáscara. Cuando una almendra se adhiere al árbol, se le conoce como drupa. Pero las almendras no son las únicas que crecen en una cáscara: las aceitunas, las ciruelas pasas y los albaricoques también crecen en una tripa dura y se encuentran en los árboles. Algunos creen que las almendras existen desde hace casi 19.000 años. Inicialmente se cultivaron en Irán, Afganistán y Turquía, y luego se extendió a la región mediterránea, Europa y China. Las almendras también tienen un gran significado histórico. Se dice que los almendros y los almendros aparecen en el Antiguo Testamento. La rama del almendro también se mencionó en Éxodo, la historia de Moisés y en Egipto estaban medidas en todo tipo de tesoros: jarrones, cajas, estuches de joyería, etc.

Perfil de nutrientes de las almendras:

Las almendras son ricas en nutrientes como vitamina E, fibras dietéticas, ácidos grasos omega 3 y proteínas. Algunos dicen que las almendras pueden considerarse el próximo gran 'superalimento' debido a su increíble perfil de nutrientes. Tienen un alto contenido de proteínas, por lo que lo mantienen lleno durante más tiempo y son ricos en manganeso, que ayuda a fortalecer los huesos y regular el azúcar en la sangre. Son extremadamente útiles para las personas con problemas de presión arterial y también ayudan a la función muscular y nerviosa.

Almendras crudas vs almendras remojadas

Si tu madre te suplicaba todas las mañanas que comieras tu dosis diaria de almendras remojadas, es posible que tuviera razón. Elegir entre almendras remojadas y almendras crudas no es solo una cuestión de gusto, se trata de elegir la opción más saludable.

Por qué las almendras remojadas son mejores: en primer lugar, la cáscara marrón de las almendras contiene tanino que inhibe la absorción de nutrientes. Una vez que remoja las almendras, la cáscara se desprende fácilmente y permite que la nuez libere todos los nutrientes fácilmente.

¿Cómo remojar? Remoja un puñado de almendras en media taza de agua. Cúbralos y déjelos en remojo durante 8 horas. Escurre el agua, despega la piel y guárdalos en un recipiente de plástico. Estas almendras remojadas te durarán aproximadamente una semana.

Beneficios de las almendras remojadas:

1. Ayuda con la digestión: remojar las almendras ayuda a liberar enzimas que a su vez ayudan con la digestión. Remojar las almendras libera la enzima lipasa que es beneficiosa para la digestión de grasas.

2. Ayuda a perder peso: las grasas monoinsaturadas de las almendras reducen el apetito y te mantienen lleno. Así que siéntete libre de comerlos porque te ayudarán a evitar los atracones y provocarán la pérdida de peso.

3. Las almendras mantienen su corazón sano, reducen el colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) y aumentan el colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad).

4. Son una buena fuente de antioxidantes: la vitamina E presente en las almendras remojadas actúa como un antioxidante que inhibe el daño de los radicales libres que previene el envejecimiento y la inflamación.

5. Lucha contra el cáncer: las almendras remojadas contienen vitamina B17, que es vital para combatir el cáncer.

6. El flavonoide presente en las almendras inhibe el crecimiento tumoral.

7. Ayuda a reducir y mantener los niveles de glucosa y regular la presión arterial alta.

8. Las almendras remojadas contienen ácido fólico que reduce los defectos de nacimiento.

Las almendras tienen muchas cualidades nutricionales fantásticas y la mejor manera de obtener todos los beneficios de este superalimento es asegurarse de incluirlas en su dieta con regularidad.

Descargo de responsabilidad:

Las opiniones expresadas en este artículo son opiniones personales del autor. NDTV no es responsable de la precisión, integridad, idoneidad o validez de la información de este artículo. Toda la información se proporciona tal cual. La información, hechos u opiniones que aparecen en el artículo no reflejan los puntos de vista de NDTV y NDTV no asume ninguna responsabilidad u obligación por los mismos.