**BADEMİN ANTİDEPRESAN ETKİSİ**

**«[TAŞRALI LADY](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-j/) 'NİN DÖNEMSEL EKMEKLERİ»**

Badem, ana vatanı Akdeniz Bölgesi olan ve yaklaşık 4000 yıldır yetiştirilen zengin içerikli bir bitkidir. Sadece nefis tadı nedeniyle değil, aynı zamanda sağlığa faydaları ve kilo kontrolüne desteği ile de soframızda eksik etmememiz gereken bir gıdadır.

Badem öncelikle içeriğinde yoğun olarak bulunan sağlıklı omega 3 yağ asitleri ile kalp ve damar sağlığı açısından faydalıdır. Bir badem tanesinin yarıdan fazlası yağdır, bu yağın da %80'i LDL kolesterol seviyesini düşürerek damar sertliği oluşmasını engelleyen doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Badem ayrıca içerdiği fitofenoller sayesinde bağırsaktan kolesterol emilimini sınırlamakta ve böylece kan kolesterol seviyesini düşürmektedir.

Yapılan araştırmalar düzenli olarak badem tüketmenin kalp damar hastalıklarını önlemede ve bu yolla ölüm oranlarını düşürmede etkili bir rol oynayabileceğini göstermiştir. Günde sadece 20 gram badem tüketmek kalp hastaliği riskini yarı yarıya düşürebilmektedir.

Bademin yapısında sağlıklı bir bağırsak florası gelişmesine katkıda bulunan bitkisel maddeler vardır. Hem bu yolla, hem içerdiği lifler sebebiyle bağırsak hareketlerini düzenleyerek kişiyi çeşitli mide bağırsak hastalıklarından ve hazım problemlerinden, hatta kolon kanserinden korumada rol oynamaktadır.

Kalori açısından zengin bir bitki olmasına rağmen badem tüketimi ile kilo artışı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Hatta tersine, düzenli olarak badem tüketenlerde kilo artışı ve obezite riski daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeni bademin, içeriğindeki sağlıklı yağlar, karbonhidrat ve lifler sayesinde kişide uzun süreli tokluk hissi yaratmasıdır.

Bademin yapısındaki zengin kalsiyum kemikleri güçlendirirken, içerdiği bol magnezyum da kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur. Magnezyum vücutta birçok kimyasal reaksiyona katılarak metabolizmanın işleyişinde önemli rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra kas ve sinir sistemi açısından da faydalı olan bu mineralin antidepresan etkisi de bulunmaktadır.

Badem'in yapısındaki yoğun potasyum özellikle kan basıncının düzenlenmesinde etkilidir, ayrıca A ve E vitaminleri de antioksidan etki yaratmaktadır.

Badem [Taşralı Lady](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-t/)'nin çok önemsediği besinlerden birisi olarak tüm dönemsel ekmeklerinde yer almaktadır.

***Kaynaklar:***

1. Guasch-Ferré M, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut consumption and risk of cardiovascular disease. [*Journal of the American College of Cardiology.*](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-i/) 2017 Nov 21;70(20):2519-32.
2. Phung OJ, Makanji SS, White CM, Coleman CI. Almonds have a neutral effect on serum lipid profiles: a meta-analysis of randomized trials. J Am Diet Assoc. 2009 May 1;109(5):865-73.
3. Martin N, Germano R, Hartley L, Adler AJ, Rees K. Nut consumption for the primary prevention of cardiovascular disease. [*Cochrane Database Syst. Rev. 2015 Jan 1;9.*](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-d/)
4. Larsson SC, Drca N, Björck M, Bäck M, Wolk A. Nut consumption and incidence of seven cardiovascular diseases. Heart. 2018 Mar 21:heartjnl-2017.
5. Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, Tonstad S, Vatten LJ, Riboli E, Norat T. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMC medicine. 2016 Dec;14(1):207.
6. Luo C, Zhang Y, Ding Y, Shan Z, Chen S, Yu M, Hu FB, Liu L. Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2014 May 21;100(1):256-69.
7. Mayhew AJ, de Souza RJ, Meyre D, Anand SS, Mente A. A systematic review and meta-analysis of nut consumption and incident risk of CVD and all-cause mortality. Br J Nutr. 2016 Jan;115(2):212-25.
8. Zhou D, Yu H, He F, Reilly KH, Zhang J, Li S, Zhang T, Wang B, Ding Y, Xi B. Nut consumption in relation to cardiovascular disease risk and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Am J Clin Nutr. 2014 May 7;100(1):270-7.
9. Food and Drug Administration. Qualified Claims About Cardiovascular Disease Risk: Nuts & Heart Disease. [*https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm073992.htm#cardio*](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-h/). Accessed 5/12/2018
10. The Nielsen Company, March 2016. 2. 2016 Nielsen U.S. Retail Product Movement Study
11. [https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-k/)

**Bizi takip edin:**
Facebook:  [Taşralı Lady](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-u/)
Instagram: [tasrali\_lady](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-plkpjt-tlstidtj-o/)