



Ecco perché mangiare 3 mandorle al giorno fa bene

Autore: Staff Siciliafan

Data: 29 Luglio 2014



ChiaraPhoto

Chi lo doveva dire che a **mangiare 3 mandorle al giorno**, si migliora e di gran lunga la qualità della vita di ognuno di noi? I benefici delle mandorle sono davvero affascinanti, scopriamoli insieme.

Le mandorle:

Le mandorle sono i semi del mandorlo, prodotto tipico siciliano che fra le altre cose, è entrato a far parte dei prodotti tipici agroalimentari dell'Isola. Rispetto agli altri alimenti, non hanno degli effetti collaterali (ovviamente se assunte in dosi contenute, perchè è ugualmente noto che le mandorle amare, possono creare non pochi fastidi).

I benefici invece sono tanti che elencarli tutti, è quasi impossibile. Ma facciamo un breve riassunto, con i benefici più lampanti.

Mangiare 3 mandorle al giorno fa bene al cervello:

In *primis*, ricordiamo che le mandorle sono degli alimenti che nutrono il nostro **cervello**. I micronutrienti presenti in esse, sono un vero toccasana per la memoria e per far risanare i tessuti cerebrali.

Piccole depressioni e dolori premestruali: 3 mandorle per stare meglio!

Le mandorle dovrebbero essere assunte con particolare attenzione, da chi soffre di **piccole depressioni**, o ancora da chi soffre di forti **dolori premestruali**. Il perché del beneficio delle mandorle nei casi sopra citati è da attribuire al forte apporto di **Magnesio** insito in questi alimenti. Il magnesio eliminerà quel senso di spossatezza o di affaticamento presente nei soggetti depressi e/o che soffrono della sindrome premestruale.

Problemi con l'intestino? Scopri l'olio di mandorle:

L'Olio di mandorla a base rigorosamente vegetale è fondamentale per le persone che soffrono di disturbi intestinali. Mangiare 3 mandorle al giorno, oppure bere un cucchiaino di olio di mandorle sin dal mattino, appena svegli, aiuterà il vostro intestino a regolarizzarsi.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/perche-mangiare-3-mandorle-giorno-fa-bene/>

Generato il 23/05/2025