**Benefity mandlové mouky - Proč je zdraví prospěšná?**

**Dnešní doba je plná nejrůznějších alergií a intolerancí na potraviny a v nich obsažené látky. Z toho důvodu lidé hledají alternativy k pokrmům, které nesmí. Vezměte si jako příklad alergii na lepek. Jednou takovou bezlepkovou náhražkou za mouku, může být právě mandlová mouka. Podívejme se společně na její benefity.**

# Nabije energií

Protože mandlová mouka obsahuje sacharidy, které velice prospívají našemu zdraví, její konzumace nám dodává potřebnou energii, o kterou se postará obsažený riboflavin, mangan, ale i měď. Pokud jste často unavení, vyměňte bílou pšeničnou mouku za mandlovou.

# Mandlová mouka pro zdraví

Chceme-li udělat něco pro své zdraví, měli bychom do jídelníčku rozhodně zařadit mandlovou mouku. Je skvělým zdrojem nejen vitamínů, ale také minerálních látek. Dokonce ji můžeme užívat jako prevenci proti rakovině tlustého střeva. Její účinky jsou zdraví prospěšné i v dalších odvětvích.

## Posílení svalů a kostí

Obsah minerálních látek v mandlové mouce, jako jsou zinek, vápník, železo, hořčík a draslík, pomáhají posilovat kosti, kostní dřeň a díky obsaženým bílkovinám i svalstvo. Kromě kostí a svalů pomáhá ke zpevnění zubů. Působí jako prevence proti řídnutí kostí.

## Podpora dobrého trávení

Díky obsahu prospěšných živin se můžeme těšit příznivým účinkům na náš trávicí systém. Přiřazením mandlové mouky do našeho stravování pomáhá k rovnováze v trávicím traktu a správné funkci střev.

## Snížení krevního tlaku

Pokud trpíte vysokým tlakem, může vám pomoci právě mandlová mouka, kterou navíc obohatíte svůj jídelníček o výbornou surovinu.

## Předcházení srdečním chorobám

Srdce pracuje nepřetržitě a tak zkrátka potřebuje také něco na posilnění, aby se neunavilo a pracovalo pořád na plné obrátky.

## Vhodná pro diabetiky

Kdo trpí cukrovkou, určitě ví, jak těžké je dodržovat správné stravování, aby udržel hladinu cukru v normálu. Používání mandlové mouky je naopak velmi skvělou volbou, protože glukóza, která je v ní obsažena se uvolňuje postupně, nedochází tak ke snížení hladiny cukru v krvi.

# Diety, intolerance a hubnutí

Mimo to, že je mandlová mouka prospěšná našemu zdraví, neobsahuje lepek, což je pro mnoho z nás velkým benefitem. Mimo jiné, díky nízkému obsahu sacharidů, je vhodná jako součást jídelníčku k dalším dietám, jako jsou například nízkosacharidová dieta, nebo paleo. Pro vysoký obsah vlákniny a uvítají ji hlavně ti, kteří potřebují shodit nějaké to kilo dolů.

# Pšeničná vs mandlová mouka

Velkým rozdílem mezi pšeničnou a mandlovou moukou je ten, že pšeničná mouka obsahuje kromě lepku také velmi vysoký obsah sacharidů a naopak nižší obsah důležité vlákniny. To způsobuje, že pak býváme více unavení a máme brzy hlad.

Mandlová mouka je přesný opak. Díky nízkému obsahu sacharidů a vyššímu obsahu vlákniny do těla postupně dostává potřebné živiny, a tím dodává více energie a více zasytí.

Výhod, proč by se měla mandlová mouka v našem jídelníčku je opravdu mnoho. Je skvělou součástí zdravého stravování. Ale nic se samozřejmě nemá přehánět a tak všeho s mírou.