



Dikur e konsideruar si mbretëresha e ëmbëlsirave, sot arrat mund të hyjnë kudo, në çdo cep të kuzhinës, nga antipastat e deri tek ëmbëlsirat, nga restorantet e deri te pastëritë. Specialistët e ushqimit i adhurojnë, edhe pse në çdo çast nuk harrojnë të përmendin kaloritë e shumta që përmbajnë. I konsiderojnë si ushqime të domosdoshme për një dietë të pasur dhe të ekuilibruar, sepse, sipas tyre, yndyra që ato përmbajnë është e njëjtë me atë që mund të gjendet edhe tek vaji i pastër i ullirit. Përveç yndyrave, arrat përmbajnë proteina, sheqerna e vitaminë B dhe shumë kripëra minerale: kalcium, kalium, fosfor, hekur dhe mbi të gjitha magnez. Përveç të tjerave, këto fruta përmbajnë yndyrat omega-3.

Janë ushqim i mirë kundër plakjes. Kanë përqindje të lartë të vitaminës E dhe ndihmojnë që lëkura të jetë e butë.

Por, studimet e fundit të zhvilluara në minj tregojnë se arrat mund të ndihmojnë në ruajtjen e trurit të freskët.

Me kalimin e kohës plakët edhe truri, i cili pëson shumë ndryshime në qelizat nervore.

Ndryshimet vërehen në vështirësinë për të mbajtur baraspeshën, në koordinim si dhe në të mbajturit mend.

Arrat i sigurojnë organizimit polifenole dhe substanca bioaktive të cilat zvogëlojnë numrin e qelizave të dëmtuara nervore dhe në këtë mënyrë kanë një efekt kundër plakjes së trurit.

Por keni parasysh se duhet të hani pak, pasi kanë kalori.