28 Ιουλίου 2013

«Ασπίδα» για την καρδιά τα καρύδια



Μια χούφτα καρύδια την ημέρα τον…

καρδιολόγο κάνει πέρα, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια.

Σύμφωνα τα αποτελέσματα της μελέτης τους, τα καρύδια – είτε υπό μορφή καρπών, είτε ως καρυδέλαιο – μπορούν να οδηγήσουν στον περιορισμό των επιπέδων χοληστερόλης του οργανισμού και στην ενίσχυση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων μέσα σε μόλις τέσσερις ώρες από την κατανάλωσή τους.
Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συχνή κατανάλωση μικρής ποσότητας καρυδιών ή του ελαίου τους, θα μπορούσε να προσφέρει σημαντική προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα μακροπρόθεσμα. Τα καρύδια είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές στερόλες και βιταμίνη Ε, ουσίες γνωστές για την προστατευτική δράση που χαρίζουν στον οργανισμό.

«Η κατανάλωση μιας χούφτας καρυδιών θα μπορούσε να περιορίσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων» υπογραμμίζει η καθηγήτρια διατροφολογίας δρ Πένι Κρις-Εθερτον. «Για παράδειγμα, η κατανάλωση καρυδιών ή καρυδέλαιου τέσσερις φορές την εβδομάδα θα μπορούσε να προσφέρει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό».

Στην καρδιά του… καρυδιού

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 15 εθελοντές με υψηλή χοληστερόλη, οι οποίοι δοκίμασαν τέσσερις διαφορετικές θεραπείες κατά της χοληστερόλης – την κατανάλωση 85 γρ. ολόκληρων καρυδιών, έξι γρ. φλούδας καρυδιών, 34γρ.

καρυδόψιχας από την οποία είχαν αφαιρεθεί τα λιπαρά και 51 γρ. (περίπου τρεις κουταλιές της σούπας) καρυδέλαιο.

Οι ερευνητές προχώρησαν στην παρακολούθηση των βιολογικών δεικτών των εθελοντών μισή ώρα μετά την κατανάλωση των παραπάνω, ενώ επανέλαβαν την ίδια θεραπεία μια, δύο, τέσσερις και έξι ώρες αργότερα.

Βάσει των ευρημάτων φάνηκε, ότι το καρυδέλαιο που εντοπίζεται και στα ολόκληρα καρύδια, «θωράκιζε» τα αιμοφόρα αγγεία μέσα σε μόλις τέσσερις ώρες από την κατανάλωσή του.

«Η μελέτη μας έδειξε ότι τα έλαια του καρυδιού μπορούν να ενισχύουν την υγεία των αιμοφόρων αγγείων» εξηγεί η κύρια συγγραφέας της μελέτης, δρ Κλερ Μπέριμαν. «Το καρυδέλαιο μάλιστα φάνηκε να χαρίζει ενισχυμένη προστασία στα ενδοθηλιακά κύτταρα και τη λειτουργία τους».

Πηγές:tovima.gr -iatrica.gr