14 Οκτωβρίου 2013

Σε ποιες παθήσεις έχει ευεργετική επίδραση το καρύδι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:tovima.gr

Η καρυδιά είναι ένα αυτοφυές δέντρο της Ασίας και θα μπορούσαμε να το κατατάξουμε στα φαρμακευτικά φυτά. Υπάρχει η δυνατότητα να αξιοποιηθούν όλα τα μέρη της (ρίζα, κορμός, φύλλα και καρποί),τόσο για θεραπευτικούς όσο και διατροφικούς σκοπούς.

Ο καρπός, καρύδι, αποτελεί μια πολύ θρεπτική επιλογή στο καθημερινό μας πιάτο. Τα καρύδια περιέχουν 68,5 γρ. λίπους ανά 100 γρ. ψίχας καρυδιού. Περίπου το 70% της περιεκτικότητάς τους σε λίπους είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα ω-3 λιπαρά οξέα γνωστά σε όλους μας για τις ευεργετικές τους επιδράσεις.

Επίσης περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε, Β6, μαγνήσιο, ασβέστιο και άλλα σημαντικά συστατικά. Αν λάβουμε υπόψη ότι τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα καρύδια αποτελούν λειτουργικά συστατικά, τότε αυτόματα και τα καρύδια μπορούν να χαρακτηριστούν λειτουργικά τρόφιμα και μάλιστα ‘φυσικά’ λειτουργικά τρόφιμα, αφού συμβάλλουν στη βελτίωση σημαντικών

παραμέτρων υγείας.

Παχυσαρκία- Διαβήτης

Η υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος είναι κάτι που δεν θα πρέπει να μας τρομάζει, φοβούμενοι το ενδεχόμενο της αύξησης του σωματικού μας βάρους. Αντίθετα με τις προβλέψεις, επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν ότι η συχνή κατανάλωση καρυδιών συσχετίζεται με μειωμένες πιθανότητες για εμφάνιση παχυσαρκίας, όπως επίσης και για διαβήτη.

Στην πραγματικότητα, τα καρύδια βοηθάνε να ελεγχθεί το σωματικό βάρος μειώνοντας την όρεξη και την απορρόφηση του λίπους. Όταν η κατανάλωσή τους γίνεται με μέτρο και είναι πάντα κατάλληλα συνδυασμένα με τα υπόλοιπα τρόφιμα, τότε τα αποτελέσματα είναι μόνο θετικά.

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση καρυδιών συμβάλλει στη ρύθμιση της χοληστερόλης του αίματος, καθώς επίσης και στη λειτουργικότητα των αρτηριών του κυκλοφορικού με τις δράσεις ουσιών που περιέχουν, όπως η αργινίνη και οι πολυφαινόλες.

Έτσι, σίγουρα συμβάλλουν σε ένα βαθμό στην πρόληψη της αθηρωμάτωσης, που οδηγεί σε καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Καρκίνος

Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε σε επιστημονικό περιοδικό, φαίνεται ότι τα καρύδια λόγω των ω-3 λιπαρών που περιέχουν και συγκεκριμένα του α-λινολενικού οξέος (ALA) σε συνδυασμό με άλλα αντιοξειδωτικά, μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες.

Χολοκυστεκτομή

Μακροχρόνια έρευνα που έγινε σε γυναίκες έδειξε ότι εκείνες που κατανάλωναν συστηματικά καρύδια (περισσότερο από 143γρ την εβδομάδα) είχαν σημαντικά χαμηλότερη πιθανότητα χολοκυστεκτομής σε σχέση με γυναίκες που δεν κατανάλωναν καθόλου καρύδια ή κατανάλωναν λιγότερο από 30γρ το μήνα.

Ασφάλεια τροφίμου

Η εποχή συγκομιδής των καρυδιών είναι τον Αύγουστο και ως καταναλωτές θα πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε κάποια χαρακτηριστικά τους :

Π.χ. Η ψίχα του καρυδιού θα πρέπει να είναι καθαρή λευκού χρώματος. Όταν το χρώμα είναι μαύρο, τα καρύδια είναι χαμηλής ποιότητας, ενώ όταν είναι πράσινα έχουν αλλοιωθεί.

Σε ότι αφορά την αποθήκευση, αυτά θα πρέπει να φυλάσσονται σε μέρος ξηρό και δροσερό. Υπερβολική υγρασία στο χώρο είναι πιθανόν να προκαλέσει μούχλα, ενώ η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες προκαλεί τάγκιση. Όταν φυλάσσονται αεροστεγώς σε κλειστό βαζάκι διατηρούν για περισσότερο το άρωμα και τη φρεσκάδα τους.

Επίσης, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι το καβούρντισμα και η προσθήκη αλατιού, μειώνουν την ευεργετική τους δράση.

Απολαύστε τα λοιπόν μέσα από την ένταξή τους στο καθημερινό σας πρόγραμμα διατροφής!

Πηγή: ehealthcyprus.com