

Ποιους ξηρούς καρπούς πρέπει να αποφεύγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ξηροί καρποί κατατάσσονται στην κατηγορία των υπερ-τροφών, καθώς περιέχουν υγιεινά λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Ωστόσο, ορισμένοι είναι πιο ωφέλιμοι από άλλους. Δείτε ποιοι είναι οι δύο τύποι ξηρών καρπών που πρέπει να αποφεύγετε και γιατί.

Τα καρύδια μακαντάμια και τα καρύδια πεκάν είναι αυτά που μας φορτώνουν με τις περισσότερες θερμίδες και τις μεγαλύτερες ποσότητες λιπαρών, ενώ περιέχουν ελάχιστες ποσότητες πρωτεϊνών.

Περίπου 10 καρύδια μακαντάμια περιέχουν μόλις 2 γραμμάρια πρωτεϊνών και 21 γραμμάρια λιπαρών, ενώ αντίστοιχη ποσότητα πεκάν περιέχουν 3 γραμμάρια πρωτεϊνών και 20 γραμμάρια λιπαρών. Και στις δύο περιπτώσεις, αυτή η ποσότητα ξηρών καρπών αντιστοιχεί σε 200 θερμίδες.

Οι διατροφολόγοι συνιστούν να μην αγοράζουμε τους ξηρούς καρπούς σε μεγάλες συσκευασίες, καθώς μπορεί εύκολα να ξεφύγουμε με τις ποσότητες την ώρα που παρακολουθούμε τηλεόραση ή αν έχουμε έντονες λιγούρες. Είναι καλύτερο να

παίρνουμε μια χούφτα και να βάζουμε ξανά τη συσκευασία στο ντουλάπι.

Πηγή: onmed.gr