

Οι ξηροί καρποί σύμμαχος στον έλεγχο του σακχάρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ξηροί καρποί αποτελούν μια υγιεινή και θρεπτική διατροφική επιλογή. Είναι πλούσιοι σε ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και ω-3 λιπαρά οξέα, θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην καλή υγεία του οργανισμού.

Σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό PlosONE, η κατανάλωση περίπου δυο μερίδων την ημέρα ξηρών καρπών με κέλυφος (καρύδια, φιστίκια , αμύγδαλα) φαίνεται να βοηθάει στην μείωση και την σταθεροποίηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη τύπου II.

Αυτό διαπιστώθηκε μέσω της βελτίωσης που παρουσιάστηκε σε δυο βασικούς δείκτες του σακχάρου του αίματος, στην εξέταση της HbA1c και στη δοκιμή στην γλυκόζη νηστείας. Σύμφωνα με τους ερευνητές ενώ οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λιπαρά, τα λίπη αυτά είναι ακόρεστα και οι αυξημένες θερμίδες που έχουν δεν αύξησαν το βάρος σε όσους συμμετείχαν στις κλινικές δοκιμές.

Οι ξηροί καρποί λοιπόν αποτελούν ένα πολύ υγιεινό σνακ και βοηθούν στο να διατηρήσουμε υγιή τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα στο πλαίσιο ενός υγιεινού προτύπου διατροφής.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr