24 Σεπτεμβρίου 2014

Ξηροί καρποί για καλή υγεία!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι ξηροί καρποί αποτελούν μια υγιεινή, θρεπτική και νόστιμη διατροφική επιλογή. Εάν τους έχετε συνδυάσει με το ποτό σας, ήρθε η στιγμή να τους βάλετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο. Βέβαια, πρέπει να τους καταναλώνετε με μέτρο, νωπούς και ανάλατους.

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, αλλά και σε πολλές βιταμίνες, όπως η Ε.

Αμύγδαλα

Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες και φυτοστερόλες. Αποτελούν επίσης καλή πηγή ασβεστίου.

Καρύδια

Τα καρύδια είναι πλούσια σε φυτικές στερόλες και σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Αποτελούν πηγή μαγνήσιου, κάλιου, φώσφορου, σιδήρου και βιταμίνης Ε. Ακόμη έχουν μεγάλη περιεκτικότητα βιταμίνης Κ.

Κάσιους

Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά περιέχουν κορεσμένα λιπαρά που αυξάνουν τη χοληστερίνη. Οι ειδικοί συνιστούν προσοχή στις ποσότητες.

Κουκουναρόσπορος

Ο κουκουναρόσπορος περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο ψευδάργυρος.

Πασατέμπος

Ο πασατέμπος περιέχει τα πολύτιμα λιπαρά οξέα ω-6 και κυρίως λινολεϊκό οξύ.

Ηλιόσπορος

Ο ηλιόσπορος είναι μια τροφή πλούσια σε φυτοστερόλες και επομένως ευεργετική για την καρδιά. Είναι πολύ πλούσιος σε φυλλικό οξύ.

Φιστίκια Αιγίνης

Τα φιστίκια Αιγίνης παρέχουν στον οργανισμό μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης. Είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που είναι ευεργετικά για την καρδιά.

Φουντούκια

Είναι πολύ πλούσια σε λιπαρά και κυρίως σε «καλά» μονοακόρεστα (από τα συνολικά λιπαρά τους, το 76% είναι μονοακόρεστα). Δίνουν πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και ιχνοστοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο.
Πηγή: iatros4u.gr