

Τα πολλαπλά οφέλη των ξηρών καρπών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται στις πλέον ωφέλιμες τροφές για τον οργανισμό. Βοηθούν στην καταπολέμηση των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη, μειώνουν την κακή χοληστερίνη και αυξάνουν την καλή, ενώ προσφέρουν αντιοξειδωτική προστασία στον οργανισμό.

Ακόμη και αν τους αποφεύγετε λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες, είναι χρήσιμο να τους εντάξετε στο διατροφολόγιό σας, αρκεί βέβαια να είναι ισορροπημένο. Προτιμήστε τους ανάλατους και μη επεξεργασμένους ή καραμελωμένους ξηρούς καρπούς γιατί η επεξεργασία αλλοιώνει τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Αγοράσετε τους ξηρούς καρπούς με το περίβλημά τους και καθαρίστε τους εσείς. Επίσης προσέξτε να είναι όσο το δυνατόν πιο φρέσκοι, γιατί τα λιπαρά τους οξειδώνονται με το χρόνο.

Τι προσφέρει όμως κάθε ένας από αυτούς;

Καρύδια

Από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων. Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια περιέχουν 2,5 γρ. ω-3 λιπαρών οξέων. Οι πολυφαινόλες που περιέχουν αναστέλλουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης, διαδικασία που αποτελεί πρωταρχικό στάδιο της αθηροσκλήρωσης. Βελτιώνουν επίσης τη λειτουργία των ενδοθηλίων των αγγείων. Σχετική μελέτη έδειξε πως μια χούφτα καρύδια ημερησίως, οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου των αγγείων. Μια χούφτα (30 γρ.) καθαρισμένα καρύδια έχουν 185 θερμίδες.

Αμύγδαλα

Πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνης. Έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος και μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης. Μία χούφτα (30 γρ.) αμύγδαλα, περιέχει 165 θερμίδες, 9 γρ. μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και προμηθεύει το 35% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη E.

Φιστίκια

Εξαιρετική πηγή δύο βιταμινών του συμπλέγματος B (της νιασίνης και του φυλλικού οξέος). Περιέχουν φυτικές στερόλες, ουσίες που σε υψηλά ποσά συμβάλλουν στη μείωση της απορρόφησης της χοληστερόλης, βελτιώνουν τα επίπεδα ολικής και HDL χοληστερόλης και προσφέρουν σημαντικά αντιοξειδωτικά οφέλη. Τα 30 γρ. αράπικα φιστίκια έχουν 160 θερμίδες, ενώ τα Αιγίνης 167 θερμίδες, αντίστοιχα.

Φουντούκια

Πολύ καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών και μαγганίου, ενός ιχνοστοιχείου που συμμετέχει σε αντιοξειδωτικά συστήματα του οργανισμού μας. Δεν έχουν καθόλου χοληστερόλη. Μια χούφτα φουντούκια έχουν 177 θερμίδες.

Πασατέμπος, ηλιόσποροι

Ο πασατέμπος (κολοκυθόσποροι) συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη, ενώ οι ηλιόσποροι είναι πλούσιοι σε ιχνοστοιχεία και απαραίτητα στον οργανισμό λιπαρά οξέα.

Πηγή: onmed.gr