26 Φεβρουαρίου 2015

Ξηροί καρποί: μικροί αλλά διατροφικά θαυματουργοί

/ Γενικά Θέματα

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που τους θεωρούν «απαγορευμένη» απόλαυση λόγω του υψηλού θερμιδικού τους περιεχομένου.
Ωστόσο, όλο και περισσότερα ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες και το ρόλο που διαδραματίζουν στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Τελικά, οι ξηροί καρποί αποτελούν τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, διαθέτοντας ένα διατροφικό προφίλ που αξίζει μια θέση στη διατροφή μας.

Σημαντικός αριθμός μελετών τα τελευταία χρόνια έχει συσχετίσει τη συστηματική κατανάλωση ξηρών καρπών με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδη διαβήτη, χολολιθίασης, ορισμένων μορφών καρκίνου, καθώς και με χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος. Ενδεικτικά, έχει φανεί πως η κατανάλωση 30 γραμμαρίων ξηρών καρπών καθημερινά σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου κατά 30-50%. Παράλληλα, και αντίθετα με ότι θα περίμενε κανείς, η συστηματική κατανάλωση ξηρών καρπών δε φαίνεται να σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους και εμφάνιση παχυσαρκίας, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι ίσως και να βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Ποια είναι όμως τα ευεργετικά συστατικά που περιέχουν οι ξηροί καρποί; Αρχικά, αν και οι ξηροί καρποί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αυτό αποτελείται κυρίως από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα «καλά»

λιπαρά, στα οποία έχουν αποδοθεί καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες. Ειδικότερα, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όταν καταναλώνονται σε αντικατάσταση των κορεσμένων μπορούν να οδηγήσουν σε βελτίωση των επιπέδων «κακής» χοληστερόλης, χωρίς να προκαλέσουν ταυτόχρονη μείωση της «καλής» χοληστερόλης. Επιπλέον, πολλοί ξηροί καρποί περιέχουν και ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία επίσης σχετίζονται με την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Από την άλλη, η υψηλή περιεκτικότητα των ξηρών καρπών σε φυτικές ίνες, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και στην επίτευξη υψηλότερου αισθήματος κορεσμού αλλά και στον καλύτερο έλεγχο του λιπιδαιμικού προφίλ. Ακόμη, περιέχουν πλήθος πολύτιμων βιταμινών και μετάλλων, όπως βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ, νιασίνη, βιταμίνη Β6, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σελήνιο, κάλιο και χαλκό, ενώ αποτελούν και πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών συστατικών, που προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών. Τέλος, οι ξηροί καρποί παρέχουν σημαντικές ποσότητες του αμινοξέος αργινίνη, το οποίο μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας των αγγείων, αυξάνοντας την ελαστικότητά τους και προστατεύοντάς τα από τη δημιουργία θρόμβων.

Σε κάθε περίπτωση, είναι γεγονός πως η ενεργειακή πυκνότητα των ξηρών καρπών είναι υψηλή και συνεπώς θα πρέπει να καταναλώνονται σε ελεγχόμενες ποσότητες. Μια μικρή χούφτα ανάμικτων, ωμών ξηρών καρπών είναι αρκετή για να σας προσφέρει το σύνολο των ευεργετικών τους συστατικών, χωρίς να σας «φορτώσει» με περιττές θερμίδες.

Πηγή: neadiatrofis.gr