

Ποιοι ξηροί καρποί και σε ποια ποσότητα ρίχνουν τη χοληστερίνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



υψηλές τιμές χοληστερόλης στο αίμα αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

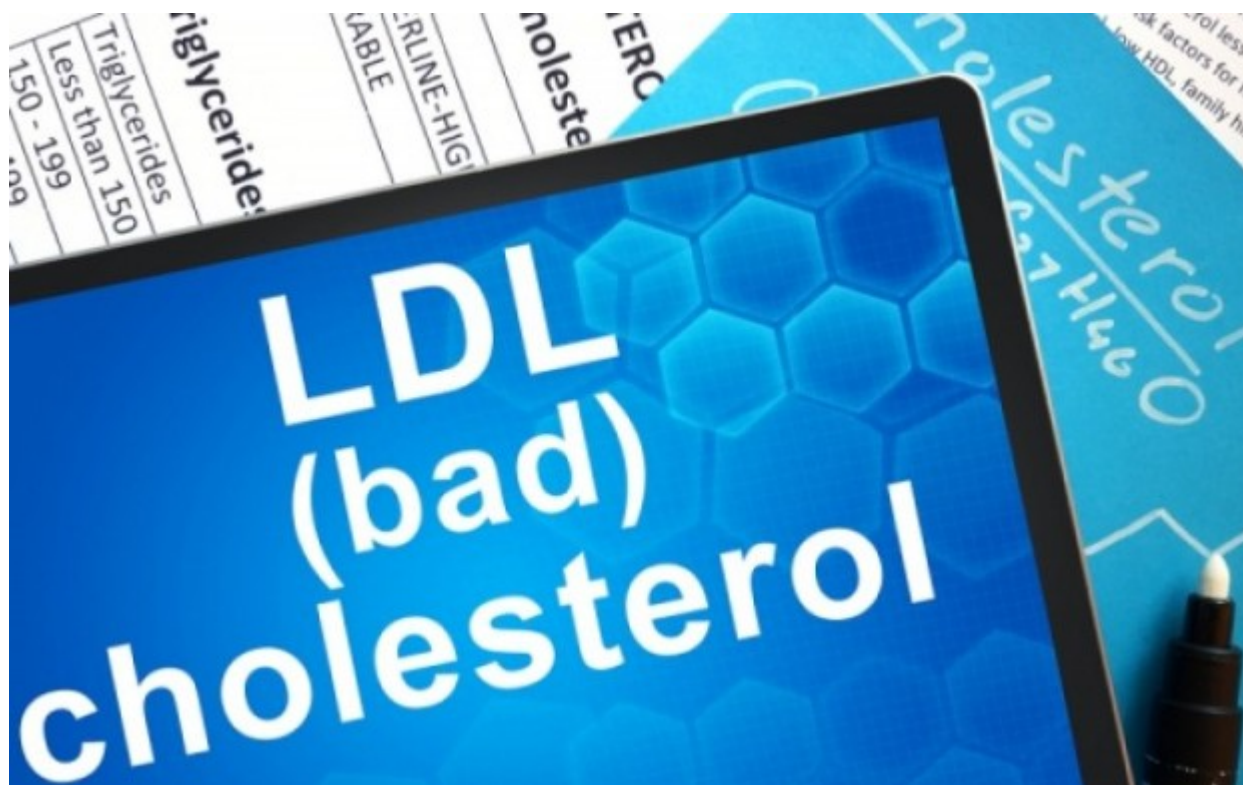
Αν θέλετε να μειώσετε τις τιμές της χοληστερόλης είναι σημαντικό να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και μια ισορροπημένη διαίτα.

Σύμφωνα με τα ευρήματα αμερικανικής μελέτης, η κατανάλωση ξηρών καρπών μπορεί να βοηθήσει στη μείωση τόσο της ολικής όσο και της «κακής» (LDL) χοληστερόλης, ιδίως στους ανθρώπους που έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Η μελέτη βασίζεται στην συνδυαστική ανάλυση 25 προγενέστερων κλινικών μελετών (μετα-ανάλυση), στην οποία συμμετείχαν 600 εθελοντές.

Όπως έδειξε, 67 γραμμάρια ξηροί καρποί την ημέρα μειώνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης κατά 5,1% και της «κακής» (LDL) κατά 7,4% κατά μέσον όρο – με τους εθελοντές δίχως περιττά κιλά να αποκομίζουν ακόμα μεγαλύτερο όφελος.

Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Λόμα Λίντα, που πραγματοποίησαν τη μελέτη, πιστεύουν ότι οι ξηροί καρποί δρουν δυσχεραίνοντας την απορρόφηση της χοληστερόλης.



Διαπίστωσαν ακόμη πως οι ξηροί καρποί μειώνουν και τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων τα οποία αυξάνουν κατά 18% τον κίνδυνο αναπτύξεως καρδιοπάθειας όταν βρίσκονται σε επίπεδα πάνω από το φυσιολογικό (φυσιολογικό

όριο των τριγλυκεριδίων είναι τα 150 mg/dl). Η μείωση των τριγλυκεριδίων ήταν 10,2%.

Οι 600 εθελοντές της μελέτης έτρωγαν καθημερινά λίγους ξηρούς καρπούς, επί τρεις έως οκτώ εβδομάδες. Όσοι από αυτούς ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι δεν ωφελήθηκαν τόσο πολύ όσο οι συνομήλικοί τους με φυσιολογικό βάρος.

Ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τζόαν Σαμπέιτ, τονίζει πως πλέον είναι καλά τεκμηριωμένο ότι οι ξηροί καρποί έχουν θέση σε μια υγιεινή διατροφή – αρκεί, βεβαίως, να μην είναι αλατισμένοι.

Επιπλέον, εξηγεί πως το όφελος που παρατηρήθηκε αφορούσε όλα τα είδη ξηρών καρπών και όχι κάποιο συγκεκριμένο. Στην πραγματικότητα, όφελος παρατηρήθηκε και με τα καρύδια και τα αμύγδαλα, αλλά και με τα φουντούκια, τα φιστίκια και άλλους καρπούς.

Επειδή ωστόσο οι ξηροί καρποί έχουν πολλές θερμίδες, συνιστάται να περιορίζεται η κατανάλωσή τους σε πολύ 100 γραμμάρια την ημέρα.

Πηγή: onmed.gr