9 Οκτωβρίου 2016

# Φάτε 7 καρύδια και περιμένετε 4 ώρες! Αυτό που θα σας συμβεί θα σας εκπλήξει!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φαίνεται πως τα αμύγδαλα έχουν πάρει όλα τα φώτα της δημοσιότητας, όταν πρόκειται για **ξηρούς καρπούς**. Αν και είναι αλήθεια ότι είναι **θρεπτικά**, δεν είναι όμως τα μόνα!

Τα καρύδια είναι ένα υπέροχο παράδειγμα!

Τα καρύδια είναι θρεπτικά και γεμάτα με:

ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα
μαγγάνιο
χαλκό
ψευδάργυρο

φώσφορο
μαγνήσιο
σίδερο
θειαμίνη
φολικό οξύ
βιταμίνη Β6
Πώς τα καρύδια προστατεύουν την καρδιά σας

Σε μια μελέτη του 2014, ο Δρ Penny Kris Eterton εξηγεί ότι είναι δυνατό να μειώσουν τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων κατά 30% μόνο με την κατανάλωση μιας χούφτας καρύδια ή καρυδέλαιο για τέσσερις ημέρες την εβδομάδα. Η αύξηση της δόσης έως 5 φορές την εβδομάδα ή και περισσότερο μειώνει τον κίνδυνο κατά 40%.

Η μελέτη διαπίστωσε επίσης σημαντική βελτίωση στα επίπεδα της χοληστερόλης και την ευελιξία των αιμοφόρων αγγείων, η οποία βοηθά την ομαλή ροή του αίματος, μόλις τέσσερις ώρες μετά την κατανάλωση είτε είναι αποφλοιωμένοι ξηροοί καρποί είτε καρυδέλαιο.

Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική κατανάλωση προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα μακροπρόθεσμα.

Λεπτομέρειες για τη μελέτη

Οι ερευνητές έδωσαν σε 15 συμμετέχοντες με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, δύο χούφτες καρύδια με κέλυφος (85 g) ή τρεις κουταλιές της σούπας καρυδέλαιο(51g)

Σημείωση: 1 χούφτα = 7 πλήρη καρύδια

Εξέτασαν τις απαντήσεις τους μετά από 30 λεπτά, μία ώρα, δύο ώρες, τέσσερις ώρες και έξι ώρες.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι από την πρώτη κιόλας κατανάλωση καρυδέλαιου ή αποφλοιωμένων καρυδιών βελτιώθηκε η υγεία των αιμοφόρων αγγείων μετά από τέσσερις ώρες.

Με άλλα λόγια, τρώγοντας μόνο δύο χούφτες καρύδια μπορείτε να παρέχετε στον εαυτό σας μία σχεδόν άμεση προστασία από τις καρδιακές παθήσεις.

Μήπως λοιπόν να ξεκινήσετε να καταναλώνετε καρύδια πιο συχνά;
Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © www.hippieteepee.gr via dailyhealthpost.com