11 Νοεμβρίου 2016

Μη φοβάστε τα κάσιους!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι ωμοί

ξηροί καρποί είναι μια υγιεινή επιλογή για τα σνακ σας ή για να εμπλουτίσουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία μιας σαλάτας. Αν τα κάσιους είναι ανάμεσα στους αγαπημένους σας, τώρα έχετε έναν ακόμη λόγο να τα προτιμάτε.

Τα κάσιους μπορεί να είναι πλούσια σε καλά λιπαρά, έχουν όμως λιγότερα λιπαρά συγκριτικά με άλλους ξηρούς καρπούς ενώ περίπου το 66% των λιπαρών τους είναι καλά για την καρδιά και έχουν αντίστοιχα οφέλη στην υγεία σας με το ελαιόλαδο. Περιέχουν επίσης σημαντική ποσότητα πρωτεΐνης και μέταλλα όπως σίδηρο, μαγνήσιο, βιταμίνη Β6 και βασικά αμινοξέα που σας βοηθούν να νιώθετε καλύτερα, γεμάτοι ενεργητικότητα και με καλύτερη διάθεση.

Δείτε εδώ πώς η τα κάσιους -όταν τα απολαμβάνετε με μέτρο- σας κάνουν καλό!

Τα κάσιους σας φτιάχνουν τη διάθεση

Εκτός από την θετική τους επίδραση στην υγεία, τα κάσιους βελτιώνουν τη διάθεσή σας. Οι συγκεκριμένοι ξηροί καρποί περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα σημαντικό αμινοξύ που βοηθά στη διέγερση της παραγωγής της σεροτονίνης, της ορμόνης της καλής διάθεσης και της αισιοδοξίας. Η τρυπτοφάνη ξεκλειδώνει επίσης τη σεροτονίνη που είναι ήδη αποθηκευμένη στο σώμα μας βοηθώντας μας να σκεφτόμαστε πιο καθαρά και να παίρνουμε πιο γρήγορα και καλύτερες αποφάσεις.

¼ φλ. κάσιους περιέχει 1.000-2.000 mg τρυπτοφάνης

2 ακόμη λόγοι να απολαμβάνετε τα κάσιους

* Είναι πλούσια σε μαγνήσιο, ένα σημαντικό μέταλλο που είναι απαραίτητο για να λειτουργεί φυσιολογικά το σώμα μας σε κυτταρικό επίπεδο. Επιπλέον, συμβάλει στη μείωση του σακχάρου του αίματος και καταπραΰνει αποτελεσματικά το άγχος και την νευρικότητα. Μια μικρή χούφτα κάσιους σας προσφέρει 83 mg μαγνησίου.

* Περιέχουν βιταμίνη Β6 ή πυροξιδίνη που συμβάλει επίσης στην αύξηση της σεροτονίνης στο σώμα. Οι βιταμίνες της ομάδας Β διεγείρουν την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και των ορμονών που συμβάλουν στην καλή διάθεση. Επιπλέον, η πυροξιδίνη συνεργάζεται με την τρυπτοφάνη για να καταπολεμήσει τη μελαγχολία και την κακή διάθεση.

Πηγή: capital.gr