28 Μαρτίου 2022

Το Νο1 τρόφιμο για την καρδιά και το πεπτικό σύστημα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τρώγοντας μια χούφτα καρύδια την ημέρα είναι ένας καλός τρόπος να βελτιώσουμε την υγεία του πεπτικού συστήματος και να μειώσουμε τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακού νοσήματος

Τα καρύδια είναι ένα υγιεινό σνακ που κάνει πολλά παραπάνω από το να σας «κόβει» την πείνα.

Σύμφωνα με νέα μελέτη του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια τα καρύδια προάγουν τα καλά βακτήρια στο έντερο που με τη σειρά τους τα τελευταία συντελούν σε όφελος για την καρδιά.

Στην τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η καθημερινή κατανάλωση καρυδιών στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής σχετίζεται με αύξηση συγκεκριμένων βακτηρίων που προάγουν την υγεία του οργανισμού. Επιπλέον, οι αλλαγές αυτές στα εντερικά βακτήρια σχετίστηκαν με βελτιώσεις σε μερικούς παράγοντες κινδύνου για εκδήλωσης καρδιακής νόσου.

Όπως γράφει η Kristina Petersen, επίκουρη καθηγήτρια στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνια, σε άρθρο στο Journal of Nutrition «τα καρύδια αποδεικνύονται ένα καλό σνακ για την υγεία της καρδιάς και του εντέρου».

Συμπληρώνει δε ότι, «αντικαθιστώντας ένα σνακ, ειδικά να είναι ανθυγιεινό, με καρύδια κάνεις μια μικρή αλλαγή που βελτιώνει τη διατροφή σου. Και μελέτες έχουν δείξει ότι οι μικρές βελτιώσεις στη διατροφή αποδίδουν μεγάλα οφέλη στην υγεία. Τρώγοντας μια χούφτα καρύδια την ημέρα είναι ένας καλός τρόπος να βελτιώσεις την υγεία του πεπτικού συστήματος και να μειώσεις τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακού νοσήματος».

Παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι τα καρύδια συνδυαστικά με μια διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να έχει όφελος για την υγεία της καρδιάς. Για παράδειγμα, έχει διαπιστωθεί ότι η κατανάλωση καρυδιών

μειώνει τη χοληστερόλη και την αρτηριακή πίεση.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει αλλαγές στο μικροβίωμα του γαστρεντερικού σωλήνα σχετίζονται με τα καρδιαγγειακά οφέλη των καρυδιών.

Η μελέτη

Στο πλαίσιο πάντως της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από 42 υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα, 30-65 ετών, που πριν ενταχθούν στο δείγμα έκαναν για δύο εβδομάδες μια κλασσική αμερικανική διατροφή, με τυχαία επιλογή να ακολουθήσουν ένα από τρία διατροφικά σχήματα που όλα όμως είχαν λίγα κορεσμένα λιπαρά. Οι δίαιτες περιείχαν, η μια καρύδια, η άλλη άλφα-λινολενϊκό οξύ (ALA) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα χωρίς καρύδια και η τρίτη ολεϊκό οξύ χωρίς καρύδια.

Και στα τρία αυτά διατροφικά σχήματα, τα καρύδια ή τα φυτικά έλαια είχαν αντικαταστήσει τα κορεσμένα λιπαρά και όλοι οι συμμετέχοντες έπρεπε να τα ακολουθήσουν πιστά για έξι εβδομάδες με διαλείμματα.

Για την ανάλυση του εντερικού μικροβιώματος, οι ερευνητές συνέλεξαν δείγματα κοπράνων 72 ώρες πριν την έναρξη της μελέτης και κατά τη διάρκεια των τριών περιόδων της στοχευμένης διατροφής.

«Τα καρύδια είχαν συμβάλλει στον εμπλουτισμό του αριθμού των εντερικών βακτηρίων που έχουν σχετιστεί και στο παρελθόν με οφέλη για την υγεία. Ένα από αυτά είναι το βακτήριο Roseburia που έχει συνδεθεί με την προστασία του εντερικού τοιχώματος. Επίσης εμπλουτίστηκαν οι αποικίες των βακτηρίων Eubacteria eligens και Butyricicoccus», εξηγεί η Δρ. Petersen.

Η επιστημονική ομάδα παρατήρησε επίσης μετά τη διατροφή με καρύδια σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ αλλαγών στο εντερικό μικροβίωμα και τους παράγοντες κινδύνου για καρδιακό νόσημα. Το βακτήριο Eubacterium eligens ήταν αντιστρόφως σχετικό με αλλαγές σε διάφορες μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης, δηλαδή όσο μεγαλύτερη η αποικία αυτού του βακτηρίου τόσο μεγαλύτερες και οι μειώσεις στους παράγοντες κινδύνου.

Ακόμα, όσο περισσότερα τα βακτήρια του γένους Lachnospiraceae τόσο μεγαλύτερες και οι μειώσεις στην αρτηριακή πίεση, την ολική χοληστερόλη και την μη HDL χοληστερόλη.

Η Regina Lamendella, επίκουρη καθηγήτρια στο Κολέγιο Juniata σχολιάζει ότι, «Τροφές όπως τα καρύδια παρέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως λιπαρά

οξέα, φυτικές ίνες και βιοενεργά συστατικά, στο μικροβίωμα του εντέρου. Αυτό με τη σειρά του βοηθά το έντερο να παράγει ωφέλιμους μεταβολίτες και άλλα προϊόντα απαραίτητα για τον οργανισμό».

Πηγή: ygeiamou.gr