2 Οκτωβρίου 2022

Ο πιο υγιεινός ξηρός καρπός που πρέπει να τρώμε όσο μεγαλώνουμε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

ANTON IGNATENCO / 500PX VIA GETTY IMAGES

Αν ψάχνουμε για ένα υγιεινό σνακ, μια χούφτα ξηροί καρποί είναι η τέλεια επιλογή. Άλλωστε είναι γεμάτοι υγιή λίπη.

ANTON IGNATENCO / 500PX VIA GETTY IMAGES

Και μπορεί να απολαμβάνουμε τα κάσιους ή τα αμύγδαλα, όμως νέα έρευνα έρχεται στο φως που δέιχνει πως η πλέον υγιεινή επιλογή όσο μεγαλώνουμε είναι τα καρύδια.

Κατά την διάρκεια της μελέτης «Coronary Artery Risk Development in Young Adults» (Ανάπτυξη κινδύνου στεφανιαίας αρτηρίας σε νέους ενήλικες), η οποία δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό, «Nutrition, Metabolism, & Cardiovascular Diseases», 3.023 συμμετέχοντες, ηλικίας 18 έως 30 ετών, ρωτήθηκαν αρχικά για τις διατροφικές τους συνήθειες καθώς και για αυτές μετά από επτά χρόνια και εν συνεχεία μετά από είκοσι χρόνια.

Αυτό που διπαιστώθηκε ήταν ότι έτρωγαν κατά μέσο όρο περίπου 20 γρ. καρύδια κάθε μέρα. Οι συμμετέχοντες που είχαν διαγράψει μια πορεία 30 ετών, υποβλήθηκαν σε εξετάσεις που σημείωναν τόσο τις φυσικές όσο και τις κλινικές τους μετρήσεις.

Τα αποτελέσμα έδειξαν ότι όσοι έτρωγαν συστηματικά καρύδια από νεαρή ηλικία είχαν καλύτερη διατροφή, συμμετείχαν σε περισσότερη σωματική άσκηση και ήταν λιγότερο πιθανό να κινδυνεύσουν από καρδιακές παθήσεις καθώς μεγάλωναν.

«Όσοι τρώνε καρύδια φαίνεται να έχουν έναν μοναδικό σωματικό φαινότυπο που φέρει μαζί του και άλλες θετικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως η καλύτερη ποιότητα διατροφής, ειδικά όταν αρχίζει από την εαρή ηλικία και διαρκεί έως την μέση, όταν και αυξάνεται ο κίνδυνος χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, η παχυσαρκία και ο διαβήτης», εξηγεί μέσω του EurekAlert η καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Υγείας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Μινεσότα και επικεφαλής ερευνητής σε αυτή τη νέα μελέτη, Λιν Στέφεν.

Και προσθέτει ότι «οι εκπληκτικές, υγιείς αλλαγές στην συνολική διατροφή υποδηλώνουν ότι τα καρύδια βοηθηθούν τους ανθρώπους να σχηματίσουν υγιείς συνήθειες διατροφής και τρόπο ζωής καθ ’όλη τη διάρκεια της ζωής τους».

Με την διατροφολόγο Σελένα Ντέβρις να σημειώνει πως, «Οι υγιείς συνήθειες που μαθαίνουμε νωρίς στη ζωή τείνουν να μένουν μαζί μας καθώς μεγαλώνουμε. Εάν έχουμε συνηθίσει να καταναλώνουμε μια χούφτα καρύδια για σνακ, είναι πιθανό να συνεχίσουμε αυτό το μοτίβο και στην ενήλικη ζωή και να αποκομίσουμε τα θρεπτικά οφέλη».

Και επισημαίνει ότι «τα καρύδια περιέχουν ωμέγα-3, τα οποία είναι αντιφλεγμονώδη λίπη που σχετίζονται με καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία της καρδιάς». Επιπλέον, «παρέχουν μια υγιή δόση φυτικών ινών, κοντά στα 2 γραμμάρια, η οποία θα οδηγήσει σε σταθερότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αφήνοντάς μας να αισθανόμαστε χορτάτοι για περισσότερη ώρα».

Πηγή: eatthis.com, huffingtonpost.gr