9 Δεκεμβρίου 2012

Πείτε ‘ναι’ στους ξηρούς καρπούς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, κάσιους, φουντούκια, συνοδεύουν το ποτό σας και εμπλουτίζουν γευστικά γλυκά και αλμυρά πιάτα. Ιδιαίτερα την περίοδο που διανύουμε, μόλις λίγες εβδομάδες πριν τα Χριστούγεννα, που τυχαίνει να συμπίπτει και με αρκετές ονομαστικές εορτές, τα μπολ με τους ξηρούς καρπούς κοσμούν τα τραπέζια των σπιτιών. Και εμείς σας δίνουμε τρεις λόγους για να τους επιλέξετε!

Έχουν θρεπτική πλευρά: Οι ξηροί καρποί δεν είναι μόνο γευστικοί, αλλά φαίνεται πως μπορούν να σας παρέχουν και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Περιέχουν βιταμίνη Ε που έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες προστατεύοντας τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες, βιταμίνη Α που συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία της όρασης και του ανοσοποιητικού συστήματος, βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες βελτιώνουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ αποτελούνται από τα επονομαζόμενα ‘καλά’ λιπαρά τα οποία, σε αντίθεση με το κορεσμένο λίπος που περιέχεται στα ζωικά τρόφιμα, επιδρούν ευεργετικά στην υγεία της καρδιάς. (περισσότερα...)