25 Δεκεμβρίου 2012

Καρύδια ό,τι καλύτερο για τον οργανισμό

/ Ε



Γράφει η Νικολέτα Κιαπίδου,δημοσιογράφος

Τα καρύδια είναι ένα τρόφιμο ιδιαίτερα θρεπτικό για την υγεία, κρύβοντας πολλές ιδιότητες που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα ωφέλη του καρπού αυτού είναι γνωστά από τους επιστήμονες, οι οποίοι προτείνουν τα καρύδια στην καθημερινή μας διατροφή.

Το δέντρο της καρυδιάς προέρχεται από την Ασία και πρόκειται για ένα φυτό που χαρίζει στον άνθρωπο όλα του τα μέρη για θεραπευτικούς και διατροφικούς σκοπούς.

Συγκεκριμένα, ο καρπός της περιέχει μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, μέταλλα (μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ασβέστιο, χαλκό) και Βιταμίνες, όπως Β6 και Ε, συστατικά γνωστά για τις θετικές τους επιδράσεις στον οργανισμό. (περισσότερα...)