

Σούπερ τροφή οι ξηροί καρποί

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μασαχουσέτη

Διάφορες έρευνες τα τελευταία χρόνια είχαν δείξει πόσο ωφέλιμη είναι για τον οργανισμό η κατανάλωση ξηρών καρπών. Η μεγαλύτερη σχετική μελέτη που διεξήχθη από ερευνητές στις ΗΠΑ όχι μόνο επιβεβαιώνει τα ευρήματα των προηγούμενων ερευνών αλλά ενισχύει το ευεργετικό «προφίλ» των ξηρών καρπών για τον άνθρωπο. Σύμφωνα με τη νέα μελέτη, η κατανάλωση ακόμη και μιας μικρής ποσότητας ξηρών καρπών ημερησίως προστατεύει από καρκίνο και καρδιακά νοσήματα ενώ παράλληλα συμβάλλει στη διατήρηση μιας λεπτής σιλουέτας.

Τρώτε ξηρούς καρπούς

Τη μελέτη πραγματοποίησαν ερευνητές από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και από το Ινστιτούτο Dana-Farber για τον Καρκίνο. Οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον 30 γραμμάρια ξηρούς καρπούς έχουν 20% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από

οποιοδήποτε αίτιο κατά τα επόμενα 30 χρόνια. Παράλληλα, έχουν μικρότερο βάρος, σε σχέση με όσους δεν τρώνε καθόλου ξηρούς καρπούς, κάτι που ανατρέπει την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη πως οι ξηροί καρποί παχαίνουν.

Οι ερευνητές μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθες σχεδόν 119.000 άνδρες και γυναίκες κατά το διάστημα 1980 – 2010. Η έρευνα έδειξε ότι η συχνή κατανάλωση ξηρών καρπών σχετίζεται με μείωση 29% κατά μέσο όρο των θανάτων από καρδιοπάθεια και 11% των θανάτων από καρκίνο.

«Διαβατήριο» μακροζωίας

Δεν κατέστη δυνατόν να διευκρινιστεί αν συγκεκριμένα είδη ξηρών καρπών έχουν συγκριτικά πιο ωφέλιμη δράση από άλλα, καθώς η μείωση της θνησιμότητας φαίνεται να σχετίζεται με την κατανάλωση πολλών διαφορετικών τύπων καρπών. Επίσης στη μελέτη δεν έγινε διαχωρισμός μεταξύ αλατισμένων και ανάλατων καρπών, ψημένων ή ωμών.

«Η έρευνα έδειξε πως όσο περισσότερους ξηρούς καρπούς κατανάλωναν οι εθελοντές, τόσο μικρότερη ήταν η πιθανότητα να πεθάνουν μέσα σε μια περίοδο 30 ετών», δήλωσε η ερευνήτρια **Γινγκ Μπάο**. Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «New England Journal of Medicine»

Πηγή: <http://www.tovima.gr/science/medicine-biology/article/?aid=541325>