9 Φεβρουαρίου 2017

Ξηροί καρποί και υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Νέα ανασκόπηση, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό BMC Medicine, δείχνει πως η καθημερινή κατανάλωση ξηρών καρπών συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Στην ανάλυση συμπεριλήφθηκαν 29 δημοσιευμένες μελέτες από όλο τον κόσμο,

στις οποίες συμμετείχαν 819.000 ενήλικες και καταγράφηκαν περισσότερα από 12.000 περιστατικά στεφανιαίας νόσου, 9.000 εγκεφαλικά επεισόδια και 18.000 περιστατικά καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου.

Συνολικά, η καθημερινή κατανάλωση 20 γραμμαρίων ξηρών καρπών, δηλαδή μιας μικρής χούφτας, συσχετίσθηκε με μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και καρκίνου κατά 30% και 15%, αντίστοιχα.

Επιπλέον, η καθημερινή κατανάλωση ξηρών καρπών φάνηκε να συνδέεται και με μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη και θανάτου από αναπνευστικές παθήσεις. Από την άλλη, δεν προέκυψαν δεδομένα που να υποστηρίζουν πως η συστηματική κατανάλωση ποσότητας μεγαλύτερης των 20 γραμμαρίων επιφέρει περαιτέρω μείωση του κινδύνου.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, οι ξηροί καρποί αποτελούν πλούσιες πηγές φυτικών ινών, μαγνησίου και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, συστατικών που έχουν ευεργετική δράση για το καρδιαγγειακό σύστημα και μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων λιπιδίων του αίματος. Παράλληλα, περιέχουν πλήθος αντιοξειδωτικών, τα οποία καταπολεμούν το οξειδωτικό στρες και πιθανόν να προστατεύουν από τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.
Πηγή: neadiatrofis.gr