

## Οι ξηροί καρποί προστατεύουν από τον καρκίνο στο πάγκρεας

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Τα αμύγδαλα, τα καρύδια και τα φιστίκια έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και άλλες ουσίες, αλλά παράλληλα και πολλές θερμίδες, γι' αυτό και δεν πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα.*

Σημαντική προστασία από τον καρκίνο στο πάγκρεας έχουν οι γυναίκες που καταναλώνουν μέτρια ποσότητα ξηρών καρπών δύο φορές την εβδομάδα.

Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από μελέτη που πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ, οι οποίοι αναφέρουν στην έκθεσή τους ότι τα φιστίκια, τα κάσιους και άλλες ποικιλίες ξηρών καρπών προστατεύουν από τον καρκίνο στο πάγκρεας, ο οποίος συνδέεται με τον σακχαρώδη διαβήτη που αναστέλλεται από την οικογένεια των ξηρών καρπών που περιλαμβάνει τα αμύγδαλα, τα καρύδια και τα φιστίκια.

Οι συγκεκριμένοι ξηροί καρποί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και άλλες ουσίες, αλλά παράλληλα και πολλές θερμίδες, γι' αυτό και δεν πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα.

Ωστόσο, όταν καταναλώνονται σε μέτρια ποσότητα δύο φορές την εβδομάδα,

συνήθως μειώνουν το σωματικό βάρος, γεγονός που αποδείχθηκε και κατά τη νέα μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 75.000 γυναίκες.

Στην έκθεσή τους, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό British Journal of Cancer, οι επιστήμονες τονίζουν τη σημασία της ποσότητας που δεν πρέπει να ξεπερνάει κανείς, ώστε να αποφεύγεται η παχυσαρκία για πολλούς λόγους υγείας και κυρίως επειδή αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο.

Πάντως, αυτό που δεν διευκρινίζουν οι επιστήμονες είναι το αν έλαβαν υπόψη τους άλλους παράγοντες του καθημερινού τρόπου ζωής, όπως η άσκηση, το κάπνισμα, η συνολική διατροφή κτλ.

Οι ευεργετικές ιδιότητες των ξηρών καρπών έχουν αποδειχθεί και σε παλαιότερες μελέτες, όπως εκείνη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Κοπεγχάγης πριν από περίπου έναν χρόνο, η οποία έδειξε ότι η κατανάλωση ξηρών καρπών κατά την εγκυμοσύνη μειώνει κατά 30% τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργιών και άσθματος στα παιδιά, ακόμη και μέχρι την ηλικία των επτά ετών.

Πηγή: <http://www.naftemporiki.gr/story/728236>