

14 Δεκεμβρίου 2014

Ποιοί Ξηροί καρποί θεωρούνται **superfoods**;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είδαμε τα σούπερ λαχανικά και όσπρια, είδαμε τα σούπερ φρούτα... σειρά έχουν κάποιες τροφές ιδιαίτερα αγαπητές που τις χαρακτηρίζει το γνωστό «μετά το ποπ δεν έχει στοπ» - σούπερ ξηροί καρποί.

Παρέα με ταινίες στο σπίτι ή στο σινεμά, δίπλα σε ποτό, πρωταγωνιστές σε πάρτυ και γενικά σε ό,τι έχει να κάνει με την διασκέδαση αυτοί οι μικροί συνοδοί είναι πάντα εκεί. Πέρα όμως από την νοστιμιά του συνόλου, ανάμεσά τους υπάρχουν και

οι σούπερ ξηροί καρποί που προσφέρουν ιδιαίτερα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι σούπερ ξηροί καρποί αλφαβητικά:

Αμύγδαλα- Είναι πλούσια πηγή σε βιταμίνη E, πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο κι έχουν σημαντικές αντιγηραντικές ιδιότητες, ενώ βοηθούν και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και έχοντας μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών συνεισφέρουν στην μείωση των καρδιακών νοσημάτων.

Ηλιόσποροι -Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες E, B1, B3, B6, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο κ.α., Ω-6 , Ω-9 λιπαρά οξέα και πρωτεΐνη. Βοηθάνε το νευρικό και το μυϊκό σύστημα, χαλαρώνουν τις ημικρανίες, τις κράμπες και γενικότερα τους μυϊκούς σπασμούς. Επίσης, βοηθάνε στην υγεία και την ελαστικότητα του δέρματος, ενώ παράλληλα διαθέτουν και σημαντικές αντικαρκινικές ιδιότητες.

Καρύδια- Πλούσια σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο κ.α., βιταμίνες E, B6 καθώς και Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα. Έχουν πολλές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, μειώνουν τον κίνδυνο θρομβώσεων κι εγκεφαλικών επεισοδίων, βοηθούν στην πρόληψη του διαβήτη, του καρκίνου και βοηθούν αλλά και στη σωστή λειτουργία νεφρών και εγκεφάλου.

Κάστανα- Καλή πηγή πρωτεϊνών και σύνθετων υδατανθράκων, περιέχουν βιταμίνες C, A και B, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο και κάλιο. Θεωρείται επίσης καλή επιλογή γι' αυτούς που πάσχουν από διαβήτη, αφού έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ, όπως τα πρασινόφυλλα λαχανικά, το οποίο σχετίζεται με τη σύνθεση DNA, των ερυθρών και βοηθάει στην πρόληψη ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο έμβρυο.

Κολοκυθόσπορος (πασατέμπος)- Περιέχει πρωτεΐνες, μεγάλη ποσότητα σιδήρου, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, βιταμίνη E, C και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, προστατεύει από αρθρίτιδες και ενυδατώνει το δέρμα.

Μακαντέμια- Περιέχουν πολλά ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρο και πολλά άλλα. Έχουν υψηλή διατροφική αξία αφού έχουν μεγάλη ποσότητα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και ρίχνουν την «κακή» χοληστερόλη ενώ αυξάνουν την «καλή». Έχουν επίσης, σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και λόγω των φυτικών ινών τους βοηθάνε στην σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Φιστίκια Αιγίνης- Πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, οι οποίες ρυθμίζουν το πεπτικό σύστημα και βοηθούν σε προβλήματα δυσκοιλιότητας, διάρροιας κ.α. Επίσης περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Β6, χρήσιμη στο νευρικό σύστημα, στο ανοσοποιητικό, στην παραγωγή αιμοσφαιρίνης και Βιταμίνη Ε, η οποία καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και δρα κατά του καρκίνου του δέρματος.

Φουντούκια- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο και σε μαγγάνιο, ιχνοστοιχείο που δρα αντιοξειδωτικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Επίσης ενισχύουν την καρδιά και δεν έχουν καθόλου χοληστερόλη.
σούπερ ξηροί καρποί: φουντούκια

Πάντα με μέτρο και με συνετή προσθήκη στο διαιτολόγιο μας, οι μικροί αλλά θαυματουργοί καρποί μπορούν να μας προσφέρουν πολλά περισσότερα από όσα φανταζόμαστε. Μεγάλο συν η νοστιμιά τους και η δυνατότητα να συνδυαστούν με γλυκά, αλμυρά, ζεστά, κρύα, ακόμα και με σαλάτες. Παρακάτω μπορείτε να δείτε κάποιες randesranικές προτάσεις μας (σε δημοσιευμένες συνταγές) με σούπερ υλικά για ορεκτικά, σούπες, κύρια πιάτα και επιδόρπια -είπαμε τα ξηροκάρπια είναι πασπαρτού. Η επόμενη στάση και τελευταία των σούπερ τροφών θα είναι τα σούπερ μπαχαρικά και βότανα, που πέρα από τον προσωπικό αρωματικό χαρακτήρα που δίνουν στα φαγητά, περιέχουν πολλά οφέλιμα συστατικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πηγή: econews