



προστατευτική δράση των ξηρών καρπών δεν ισχύει στην περίπτωση του φιστικοβούτυρου.

Οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως φύλου, που τρώνε τουλάχιστον 10 έως 15 γραμμάρια φιστίκια και άλλους ξηρούς καρπούς καθημερινά, έχουν μικρότερο κίνδυνο να πεθάνουν πρόωρα από διάφορες παθήσεις, επιβεβαιώνει μια νέα ολλανδική επιστημονική έρευνα.

Η προστατευτική δράση των ξηρών καρπών δεν ισχύει στην περίπτωση του φιστικοβούτυρου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή επιδημιολογίας Πιτ βαν ντεν Μπραντ του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο διεθνές επιδημιολογικό περιοδικό "International Journal of Epidemiology", αξιολόγησαν στοιχεία από περίπου 120.000 άτομα ηλικίας 55 έως 69 ετών.

Η μελέτη έδειξε ότι όσοι τρώνε συστηματικά ξηρούς καρπούς, έχουν μειωμένη κατά 23% πιθανότητα πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία μέσα στην επόμενη δεκαετία.

Ειδικότερα, η καθημερινή κατανάλωση των ξηρών καρπών φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με μειωμένη πιθανότητα εκδήλωσης αναπνευστικών παθήσεων (39%), νευροεκφυλιστικών νόσων (45%) και διαβήτη (30%), καθώς επίσης, σε λιγότερο βαθμό, καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Παλαιότερες μελέτες σε όλο τον κόσμο έχουν διαπιστώσει την ευεργετική επίδραση των ξηρών καρπών για τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, αλλά η νέα μελέτη δείχνει ότι τα οφέλη είναι ευρύτερα για την υγεία.

«Είναι αξιοσημείωτο ότι παρατηρείται σημαντικά μειωμένη θνησιμότητα, όταν η κατανάλωση των ξηρών καρπών δεν ξεπερνά τα 15 γραμμάρια (σ.σ. περίπου μισή χούφτα). Πάντως, όταν η κατανάλωσή τους αυξάνεται, δεν υπάρχει ανάλογη μείωση της θνησιμότητας», δήλωσε ο βαν ντεν Μπραντ.

Τα φιστίκια και γενικά οι ξηροί καρποί περιέχουν διάφορες ουσίες, όπως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες, ίνες, αντιοξειδωτικά και άλλες βιοδραστικά συστατικά, που πιθανώς συνεισφέρουν στην μείωση της θνησιμότητας.

**Πηγή:** [cytoday.eu](http://cytoday.eu)