

19 Ιουνίου 2016

Ποιος ξηρός καρπός διώχνει το λίπος από την κοιλιά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια

νέα μελέτη της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας αναδεικνύει το σνακ που είναι ιδανικό για όσους θέλουν να χάσουν λίπος από την κοιλιά.

Το λίπος που στην κοιλιά είναι πιο επικίνδυνο από το λίπος σε άλλα σημεία του σώματος, καθώς βρίσκεται κοντά σε αρκετά ζωτικά όργανα.

Με την επιλογή του ξηρού καρπού έναντι τροφών που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες συμβάλλουμε σημαντικά στη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας, μέσω της μείωσης του κοιλιακού λίπους.

Η λεγόμενη κοιλιακή παχυσαρκία αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο με τη σειρά του συμβάλλει στην πρώιμη στεφανιαία αρτηριοπάθεια.

Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με τη νέα μελέτη, μόλις 42 γραμμάρια αμύγδαλα την ημέρα για έξι εβδομάδες -σνακ που θα πρέπει να επιλέξουμε αντί για ένα ατομικό τσουρέκι ή ένα ατομικό κέικ με την ίδια ακριβώς ποσότητα θερμίδων- είναι αρκετά για να βελτιωθούν τα επίπεδα της χοληστερόλης και των βλαβερών λιπιδίων στο αίμα, αναφέρει το σχετικό δημοσίευμα του Forbes.

Εκτός από τους δείκτες χοληστερόλης και λιπιδίων, υποχώρησε επίσης και το κοιλιακό λίπος χάρη στον ξηρό καρπό, επισημαίνουν οι ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια.

Τα αμύγδαλα παρέχουν λίγους υδατάνθρακες και μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών και φυτικών ινών, έτσι αναδεικνύεται ως το πλέον ιδανικό σνακ κατά την διάρκεια της ημέρας μας.

Μία μερίδα αμύγδαλα (30 γραμμάρια) περιλαμβάνει περίπου 20-24 ολόκληρα αμύγδαλα. Η μερίδα αυτή παρέχει περίπου 163 θερμίδες, 14 γραμμάρια λιπαρά, 3,5 γραμμάρια φυτικές ίνες και 6 γραμμάρια υδατάνθρακες.

Πηγή: ikypros.com