

6 Φεβρουαρίου 2019

Τα καρύδια μας φτιάχνουν τη διάθεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Nutrients*, δείχνει πως η καθημερινή κατανάλωση καρυδιών μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση σε νεαρούς υγιείς άνδρες.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από 64 υγιείς ενήλικες, ηλικίας 18-25 ετών να καταναλώνουν 3 φέτες ψωμιού μπανάνας καθημερινά, για διάστημα 16 εβδομάδων. Για 8 εβδομάδες το ψωμί περιείχε καρύδια, ενώ για τις υπόλοιπες 8 όχι. Η ποσότητα καρυδιών που περιείχε το ψωμί αντιστοιχούσε σε μισό φλιτζάνι καρύδια ανά ημέρα.

Πριν την έναρξη και μετά το τέλος της μελέτης, οι εθελοντές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της διάθεσης, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις για την ένταση, την κατάθλιψη, το θυμό, την κούραση, το σθένος και τη σύγχυση. Συνολικά, η κατανάλωση καρυδιών φάνηκε να συνδέεται με βελτίωσης της διάθεσης στους άνδρες, αλλά όχι στις γυναίκες.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα καρύδια περιέχουν πολλά συστατικά που θα μπορούσαν να ευθύνονται για την παρατηρούμενη βελτίωση της διάθεσης, όπως το α-λινολενικό οξύ, η βιταμίνη E, το φυλλικό οξύ, οι πολυφαινόλες και η μελατονίνη.

Από την άλλη, είναι πιθανό η ευεργετική επίδραση των καρυδιών να οφείλεται στη συνεργιστική δράση όλων των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr