

13 Φεβρουαρίου 2019

Τι να προσέχετε όταν καταναλώνετε ξηρούς καρπούς

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι αληθινός θησαυρός και πρέπει να τους βάλετε στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιό σας, αλλά με προσοχή

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πότε ήταν η τελευταία φορά που φάγατε λίγους ξηρούς καρπούς; Αν δεν έχετε ιατρική αντένδειξη για την κατανάλωσή τους, καλό είναι να τους βάλετε στο εβδομαδιαίο - αν όχι στο ημερήσιο - διαιτολόγιό σας, διότι μόνο καλά έχουν να προσφέρουν στην υγεία.

Αυτό υποδηλώνει πρόσφατη μελέτη επιστημόνων από το Imperial College του Λονδίνου (ICL) και το Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας της Νορβηγίας, οι οποίοι εξέτασαν συνδυαστικά τα ευρήματα 29 προγενέστερων μελετών με σχεδόν 820.000 εθελοντές.

Όπως έγραψαν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «BMC Medicine», 28 γραμμάρια ξηρών καρπών την ημέρα (περίπου μία χούφτα) μειώνουν κατά σχεδόν 30% τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, 15% τον κίνδυνο καρκίνου και 22% τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από κάθε αιτία.

Επιπλέον, μειώνουν κατά σχεδόν το ήμισυ (52%) τον κίνδυνο θανάτου από αναπνευστικά προβλήματα, 39% τον κίνδυνο θανάτου από διαβήτη, 35% τον κίνδυνο θανάτου από νευροεκφυλιστικά νοσήματα, 75% τον κίνδυνο θανάτου από λοιμώξεις και 73% τον κίνδυνο θανάτου από νεφρολογικά προβλήματα.

Μάλιστα οι ερευνητές υπολόγισαν ότι σε όλο τον κόσμο θα μπορούσαν να αποτρέπονται κάθε χρόνο 4,4 εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι, εάν όλοι φροντίζαμε να τρώμε τουλάχιστον 20 γραμμάρια ξηρούς καρπούς την ημέρα!

«Τα τελευταία χρόνια, πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει πως οι ξηροί καρποί είναι ένα τρόφιμο εξίσου θρεπτικό με τα φρούτα και τα λαχανικά», λέει ο κλινικός διαιτολόγος - βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος στο Τμήμα Διατροφής του Λαϊκού Νοσοκομείου της Αθήνας.

«Και αυτό, διότι είναι πλούσιοι σε μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, αποτελούν καλές πηγές φυτικών πρωτεϊνών, είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, φυτοστερόλες, φλαβονοειδή, βιταμίνες και πολλά ιχνοστοιχεία (π.χ. ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο), και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη».

Ενα από τα μειονεκτήματά τους όμως είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε θερμίδες. Μισό φλιτζάνι του τσαγιού φιστίκια παρέχουν περίπου 160 θερμίδες και ένα τέταρτο του φλιτζανιού καρύδια ή αμύγδαλα παρέχουν το καθένα 180

θερμίδες, γι' αυτό και συνιστάται να περιορίζεται η κατανάλωσή τους σε 30 γραμμάρια την ημέρα. Η ποσότητα αυτή «επαρκεί για τη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής και την πρόληψη και καλύτερη αντιμετώπιση πολλών παθολογικών καταστάσεων», τονίζει ο δρ Δημοσθενόπουλος.

Ποιοι είναι, όμως, οι πιο θρεπτικοί; Σύμφωνα με τις υπάρχουσες μελέτες, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια και τα φουντούκια είναι μερικές από τις πιο θρεπτικές επιλογές, ειδικά όταν είναι ωμά ή αποξηραμένα, διότι αφενός οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να καταστρέψουν σε κάποιον βαθμό τις ευαίσθητες στη θερμότητα βιταμίνες (όπως η βιταμίνη C), αφετέρου δεν μπορεί να ξέρει κανείς αν οι ψημένοι ξηροί καρποί έχουν παρασκευαστεί με υδρογονωμένα λιπαρά, τα οποία είναι επιζήμια για την υγεία.

Πολύ σημαντικό είναι επίσης να προτιμάμε τους ανάλατους, διότι το πολύ αλάτι είναι επιβλαβές όχι μόνο για όσους ήδη πάσχουν από υπέρταση, αλλά και για όσους δεν έχουν ακόμα.

Επειδή, εξάλλου, πολλοί άνθρωποι έχουν πεπτικά προβλήματα που καθιστούν απαγορευτική την κατανάλωση ολόκληρων ή χοντροκομμένων ξηρών καρπών (τέτοια είναι, λ.χ., η περίπτωση όσων έχουν εκκολπώματα του εντέρου, πεπτικό έλκος ή έχουν κάνει εγχείρηση εκτομής εντέρου), μία λύση είναι η κονιορτοποίησή τους στο μπλέντερ. Με αυτό τον τρόπο, βέβαια, υπάρχει κάποια μικρή απώλεια σε θρεπτικά συστατικά, αλλά δεν είναι σημαντική, κατά τον δρ Δημοσθενόπουλο.

Στα άτομα που έχουν ανάγκη να λαμβάνουν πολλές θερμίδες (π.χ. ασθενείς που υποσιτίζονται, ηλικιωμένοι με εύθραυστη υγεία) η κονιορτοποίηση και η προσθήκη των ξηρών καρπών σε σαλάτες και γιαούρτια μπορεί να αποτελέσει πρόσθετη πηγή θερμίδων και πρωτεϊνών άριστης ποιότητας.

Ωστόσο όσοι πρέπει να κάνουν άλιπη διατροφή (π.χ. εξαιτίας προβλήματος στη χοληδόχο κύστη ή οξείας γαστρίτιδας), θα πρέπει να τους αποφεύγουν. Ιδιαίτερη προσοχή, τέλος, χρειάζονται τα άτομα με πρόβλημα βάρους.

Για παν ενδεχόμενο, οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα καλό είναι να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για την κατανάλωσή τους.

Πηγή : [ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία](#)