

Ξηροί καρποί, ο παρεξηγημένος σύμμαχος της υγιεινής διατροφής

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι ξηροί καρποί για

χρόνια θεωρούνταν απαγορευτικοί για όσους έκαναν δίαιτα και προσπαθούσαν να διατηρήσουν το βάρος τους. Η άποψη αυτή έχει αρχίσει να καταρρίπτεται τα τελευταία χρόνια, καθώς όλες οι τελευταίες έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ξηροί καρποί ανήκουν στην κατηγορία των φυτικών τροφίμων, έχουν ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά και χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.

Οι ξηροί καρποί έχουν ευεργετικές ιδιότητες

για τον οργανισμό, βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και συνδράμουν τα μέγιστα στον έλεγχο του βάρους. Είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα

και φυτικές ίνες. Ενώ παράλληλα έχουν και πλούσια αντιοξειδωτική δράση.

Ανεξάρτητα όμως από τα οφέλη για την υγεία μας, οι ξηροί καρποί πρέπει να είναι και αναπόσπαστο κομμάτι μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Ορισμένοι ξηροί καρποί που όλοι μας συναντούμε στην καθημερινότητά μας , καθώς επίσης και τα κυριότερα οφέλη τους για τον οργανισμό είναι οι εξής:

Καρύδια : έχουν την ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από όλους τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς. Είναι εξαιρετική πηγή των ωφέλιμων λιπαρών Ωμέγα -3, τα οποία είναι αντιφλεγμονώδη και απαραίτητα για τον οργανισμό. 6 ολόκληρα καρύδια περιέχουν περίπου 158 θερμίδες.

2. Αμύγδαλα : είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνη E. Αποτελούν ισχυρό αντιοξειδωτικό, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην μείωση του βάρους. 20 αμύγδαλα περιέχουν περίπου 150 θερμίδες.

3. Κάσιους : είναι πλούσια σε σίδηρο και ψευδάργυρο, ο οποίος είναι πολύ σημαντικός για την όραση. Επίσης, αποτελούν πολύ καλή πηγή μαγνησίου. 15 κάσιους περιέχουν περίπου 138 θερμίδες.

4. Φιστίκια : αποτελούν κατάλληλο σνάκ για αδυνάτισμα, έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι πλούσια σε κάλιο και βιταμίνη B6. 50 φιστίκια περιέχουν περίπου 150 θερμίδες.

5. Φουντούκια : έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά, ενισχύουν την λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, ενώ ιδιαίτερα σημαντική είναι και η ευεργετική δράση της βιταμίνης E για το δέρμα. 20 φουντούκια περιέχουν περίπου 128 θερμίδες.

Βλέπουμε λοιπόν πως μια χούφτα ξηροί καρποί συμπληρώνει τη δίαιτά μας με χορταστικές πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και ακόρεστα λιπαρά, ενώ παράλληλα μας βοηθά στην προσπάθειά μας να χάσουμε κιλά και να διατηρήσουμε το βάρος μας.

Οι ξηροί καρποί είναι το ιδανικό σνακ για τα ενδιάμεσα γεύματά μας, αρωγοί της δίαιτας μας και ιδανική επιλογή για να ξεγελάμε την πείνα μας. Απολαύστε τους με μέτρο πάντοτε και επωφεληθείτε από τα πολύτιμα στοιχεία τους χωρίς να ζείτε με τις τύψεις των θερμίδων.

Πηγή: merianos.gr