

10 Αυγούστου 2017

Ξηροί καρποί πλούσιοι σε μαγνήσιο και κάλιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση ξηρών καρπών τροφοδοτεί τον οργανισμό με πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και υγιεινά λίπη και επίσης τον βοηθά να καλύπτει τις καθημερινές του ανάγκες σε μαγνήσιο και κάλιο.

Ωστόσο, οι περισσότεροι ξηροί καρποί είναι μάλλον πολύ καλύτερη πηγή

μαγνησίου απ' ό,τι καλίου. Αυτά τα δύο μέταλλα είναι απαραίτητα για την ισορροπία των υγρών, τη λειτουργία των μυών και των νεύρων, τη σύνθεση πρωτεϊνών, τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, τη διατήρηση ισχυρών οστών και τον φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό.

Οι άνδρες χρειάζονται τουλάχιστον 420 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου ανά ημέρα και οι γυναίκες χρειάζονται τουλάχιστον 320 χιλιοστόγραμμα.

Τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες χρειάζονται τουλάχιστον 4.700 χιλιοστόγραμμα καλίου ημερησίως. Επειδή οι ξηροί καρποί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υγιή λίπη και αποτελούν μια συμπυκνωμένη πηγή θερμίδων καλό θα είναι να περιοριστείτε σε μία μερίδα, ώστε να πάρετε όλα τα οφέλη, χωρίς να οδηγηθείτε σε αύξηση βάρους.

Αμύγδαλα

Τα αμύγδαλα αποτελούν καλή πηγή μαγνησίου και καλίου. Ενα τρίτο του φλιτζανιού (του τσαγιού) αμύγδαλα προσφέρει περίπου 349 χιλιοστόγραμμα καλίου και περίπου 129 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου. Η κατανάλωση μιας μερίδας αμυγδάλων την ημέρα καλύπτει περίπου το 7% της ανάγκης σας για κάλιο και το 31%-40% της ανάγκης σας για μαγνήσιο. Οι θρεπτικές τιμές ποικίλλουν ελαφρώς, χωρίς μεγάλες διαφοροποιήσεις, είτε επιλέξετε να τα φάτε ωμά, είτε ψημένα.

Κάσιους

Τα κάσιους είναι ένας ακόμα τρόπος να πάρετε μαγνήσιο και κάλιο. Ενα τρίτο του φλιτζανιού κάσιους περιέχει 272 χιλιοστόγραμμα κάλιο, ή αλλιώς το 6% της καθημερινής σας ανάγκης. Προσφέρει επίσης περίπου 117 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου, που ικανοποιεί το 28%-36% της καθημερινής σας ανάγκης. Για να πάρετε την ελάχιστη ποσότητα σε λιπαρά και νάτριο, επιλέξτε ξεροψημένα, ανάλατα κάσιους. Αποτελούν από μόνα τους ένα πολύ καλό σνακ ή μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες ή στιρ φράι (λαχανικά κομμένα σε κομμάτια μαγειρεμένα σε γουόκ) για έξτρα τραγανότητα και θρεπτικά συστατικά.

Βραζιλιάνικα καρύδια

Τα βραζιλιάνικα καρύδια είναι ξηροί καρποί ιδιαίτερα αντιοξειδωτικοί με αντικαρκινικές ιδιότητες, που αναπτύσσονται σε γιγαντιαία δέντρα στη ζούγκλα του Αμαζονίου. Είναι μεγαλύτερα από τα περισσότερα καρύδια και έχουν πλούσια κρεμώδη γεύση. Η κατανάλωση ενός τρίτου του φλιτζανιού προσφέρει 167 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου και 292 χιλιοστόγραμμα καλίου. Αυτό αντιστοιχεί στο 6% της καθημερινής ανάγκης για κάλιο και το 40%-52% της ανάγκης σας για μαγνήσιο.

Φιστίκια Αιγίνης και κουκουνάρια

Μπορείτε επίσης να καταναλώσετε ωμά ή ψημένα φιστίκια Αιγίνης, για να πάρετε μαγνήσιο και κάλιο. Ένα τρίτο του φλιτζανιού φιστίκια Αιγίνης σας δίνει περίπου 420 χιλιοστόγραμμα καλίου και 50 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου, που καλύπτουν περίπου το 9% και το 12%-16% των αναγκών σας αντίστοιχα. Από το ένα τρίτο του φλιτζανιού κουκουνάρι θα πάρετε 269 χιλιοστόγραμμα κάλιο ή 6% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης και 113 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου ή 27%-35% του ποσοστού που χρειάζεται για την ημερήσια πρόσληψη.

Σπόροι

Πολλοί σπόροι, ενώ δεν είναι τεχνικά ξηροί καρποί, παρέχουν και τα δύο μέταλλα. Οι ψημένοι σπόροι κολοκύθας παρέχουν περίπου 147 χιλιοστόγραμμα καλίου και 42 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου ανά μερίδα (περίπου το ¼ του φλιτζανιού). Μια μερίδα σουσάμι σας δίνει 126 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου και 168 χιλιοστόγραμμα καλίου. Οι ηλιόσποροι παρέχουν επίσης 44 χιλιοστόγραμμα μαγνησίου και 165 χιλιοστόγραμμα κάλιο ανά φλιτζάνι.

Πηγή: medinova.gr