

2 Σεπτεμβρίου 2019

## **Αν τρως ξηρούς καρπούς τότε μειώνεις τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Και δεν χρειάζονται υπερβολές. Κάνεις δουλειά και με δύο φορές την εβδομάδα.



Η κατανάλωση ξηρών καρπών, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, συνδέεται με κατά 17% μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου από έμφραγμα, εγκεφαλικό ή άλλη καρδιαγγειακή αιτία, σύμφωνα με μία νέα ιρανική επιστημονική έρευνα, που επιβεβαιώνει αντίστοιχα ευρήματα προηγούμενων μελετών.

Οι Ιρανοί επιστήμονες, με επικεφαλής τη δρα Μουσίν Μοχαμαντιφάρντ του Ινστιτούτου Καρδιαγγειακής Έρευνας του Ισφαχάν, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο Παγκόσμιο Συνέδριο Καρδιολογίας στο Παρίσι, ανέλυσαν στοιχεία για 5.432 τυχαία επιλεγμένους ανθρώπους άνω των 32 ετών.

Κατά τη διάρκεια 12 ετών υπήρξαν 751 καρδιαγγειακά περιστατικά (εμφράγματα, εγκεφαλικά κ.ά.) και 179 θάνατοι καρδιαγγειακής αιτιολογίας. Διαπιστώθηκε ότι όσοι έτρωγαν περισσότερους ξηρούς καρπούς είχαν μικρότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

«Οι ξηροί καρποί αποτελούν καλή πηγή μη κορεσμένων λιπών και περιέχουν λίγα μόνο κορεσμένα λίπη. Επίσης έχουν πρωτεΐνες, μέταλλα, βιταμίνες, ίνες, φυτοστερόλες και πολυφαινόλες, που ωφελούν την υγεία της καρδιάς», δήλωσε η δρ. Μοχαμαντιφάρντ. Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιολογίας συμπεριλαμβάνει 30 γραμμάρια ανάλατων ξηρών καρπών ημερησίως στον κατάλογο της υγιεινής διατροφής, επισημαίνοντας, παράλληλα, ότι οι καρποί έχουν πολλές θερμίδες.

Η Ιρανή καρδιολόγος τόνισε ότι «οι ωμοί και φρέσκοι ξηροί καρποί είναι οι πιο υγιεινοί. Τα ακόρεστα λίπη των ξηρών καρπών μπορούν να οξειδωθούν στους

πολυκαιρισμένους καρπούς, καθιστώντας τους επιβλαβείς. Μπορεί να καταλάβει κανείς τους χαλασμένους ξηρούς καρπούς όταν μυρίζουν σαν μπογιά ή έχουν πικρή ή ξινή γεύση».

Πηγή: ΚΥΠΕ