

## **Αυτός είναι ο ελληνικός ξηρός καρπός - «βάλσαμο» για τον οργανισμό: Μειώνει τριγλυκερίδια σάκχαρο και χοληστερόλη**

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



Επιστημονική μελέτη που διεξήχθη ανάμεσα σε παχύσαρκους έδειξε πως εκείνοι που κατανάλωναν 53 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ως απογευματινό σνακ στο πλαίσιο μιας δίαιτας αδυνατίσματος, είχαν σημαντική μείωση των τριγλυκεριδίων σε αντίθεση με εκείνους που κατανάλωσαν απογευματινό σνακ ίσης θερμιδικής αξίας από κουλούρια πρέτσελ.



Άλλη μελέτη σε υγιείς άνδρες ηλικίας 21-24 ετών έδειξε πως η προσθήκη φιστικιών Αιγίνης στο μοντέλο της μεσογειακής διατροφής βελτίωσε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, τη λειτουργία του ενδοθηλίου (της «φόδρας» θα λέγαμε των αγγείων), καθώς και παραμέτρους που σχετίζονται με τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες. Έρευνα του Τούρκου επιστήμονα Kocyigit A. και των συνεργατών του έδειξε πως τα φιστίκια *Pistacia Vera* βελτιώνουν τα επίπεδα ολικής και «καλής» HDL χοληστερόλης σε υγιείς ενήλικες, ενώ προσδίδουν και σημαντικά αντιοξειδωτικά οφέλη.

Τέλος, μελέτη του Sheridan MJ και των συνεργατών του κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συστηματική κατανάλωση φιστικιών Αιγίνης αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» HDL χοληστερόλης, γεγονός άκρως σημαντικό, αν αναλογιστούμε πόσο δύσκολα ανεβαίνουν τα επίπεδα αυτής της λιποπρωτεΐνης με διατροφικές παρεμβάσεις.

Αξίζει να σημειωθεί πως, στην πλειονότητα των επιστημονικών ερευνών, τα φιστίκια Αιγίνης πρωταγωνιστούν ως ψημένα και όχι ωμά. Αυτό ουσιαστικά σημαίνει πως το ψήσιμο, αν και μειώνει ελαφρά την περιεκτικότητα των φιστικιών σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως συγκεκριμένες ανθοκυανίνες και φλαβονοειδή, εντούτοις δεν υποβαθμίζει διαθρεπτικά το προϊόν, ώστε να το «απογυμνώσει» από τις ευεργετικές του επιδράσεις.

Πηγή: [pronews.gr](http://pronews.gr)