

25 Φεβρουαρίου 2023

Ξηροί καρποί: Τι θα συμβεί στο σώμα σας αν τρώτε καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποια είναι τα οφέλη που χαρίζουν οι ξηροί καρποί στην υγεία μας;



Πλούσιοι σε ευεργετικά για την καρδιά λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, οι ξηροί καρποί έχουν μπει στο επίκεντρο της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Ωστόσο, δεν έχουν όλοι οι ξηροί καρποί την ίδια θρεπτική αξία. Μερικοί έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε συγκεκριμένους τύπους θρεπτικών συστατικών από άλλους, σύμφωνα με επιστημονικό άρθρο που δημοσιεύθηκε στο Food Reviews International.

Η υψηλότερη συγκέντρωση θρεπτικών συστατικών μεταξύ των ποικιλιών ξηρών καρπών, περιλαμβάνει:

Με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Φιστίκια, κάσιους, αμύγδαλα και φιστίκια Αιγίνης.

Με τα υψηλότερα λιπαρά: Macadamias, καρύδια Βραζιλίας, κουκουνάρι και καρύδια.

Με τα υψηλότερα ακόρεστα λιπαρά: φουντούκια, πεκάν, καρύδια Βραζιλίας και κουκουνάρι.

Με τους υψηλότερους υδατάνθρακες: Πεκάν.

Ενώ ορισμένα είδη έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από άλλα, μπορεί να αναρωτιέστε τι πραγματικά συμβαίνει στο σώμα σας όταν τρώτε ξηρούς καρπούς

καθημερινά. Μερικές από τις αλλαγές, που μπορεί να διαπιστώσετε περιλαμβάνουν:

Μπορεί να βελτιώσετε τα επίπεδα LDL, HDL και ολικής χοληστερόλης

Επιστημονική ανασκόπηση, που δημοσιεύθηκε στο Food Reviews International σημείωσε ότι υγιή άτομα και άτομα με αυξημένα επίπεδα λιπιδίων που κατανάλωναν 50 έως 100 γραμμάρια ξηρών καρπών -όπως αμύγδαλα, φιστίκια, πεκάν και καρύδια- πέντε φορές την εβδομάδα μείωσαν σημαντικά την LDL («κακή») χοληστερόλη τους.

Βρήκαν επίσης ότι η κατανάλωση φουντουκιών, φιστικιών και καρυδιών μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων της «καλής» χοληστερόλης HDL.

Η έρευνα δείχνει ότι οι φυτοστερόλες, μια ομάδα λιπιδίων που υπάρχει στους ξηρούς καρπούς, μπορεί να είναι υπεύθυνες για τη μείωση των επιπέδων της LDL. Η ίδια ανασκόπηση σημείωσε ότι τα φιστίκια Αιγίνης, τα κουκουνάρια και τα αμύγδαλα έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτοστερόλες.

Οι ξηροί καρποί χαρίζουν αντιοξειδωτικά

Οι ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα, είναι γνωστό ότι περιέχουν φλαβονοειδή, μια ομάδα ενώσεων που υπάρχουν φυσικά σε φυτικά τρόφιμα.

Δεν είναι μόνο πλούσια σε αντιοξειδωτικά, αλλά μπορεί επίσης να έχουν την ικανότητα να σας προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη σκλήρυνση των αιμοφόρων αγγείων (γνωστή και ως αθηροσκλήρωση) και να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Ποια είδη μπορούμε να τρώμε καθημερινά;

Σε γενικές γραμμές, κάθε τύπος ξηρών καρπών προσφέρει διαφορετικές ποσότητες και είδη θρεπτικών συστατικών, επομένως συνιστάται η κατανάλωση ποικιλίας ξηρών καρπών.

Τούτου λεχθέντος, είναι καλύτερο να απολαμβάνετε τα καρύδια Βραζιλίας σε μικρότερες μερίδες και πιο περιστασιακά λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε σελήνιο.

Επιπλέον, το μέγεθος της μερίδας των ξηρών καρπών που τρώτε έχει επίσης σημασία. Ακόμα και αν είναι θρεπτικοί και ωφέλιμοι για την υγεία, παραμένουν «πυκνοί» σε θερμίδες. Για αυτό είναι σημαντικό να προσέχετε, ώστε να μην ξεπερνάτε την μερίδα που συνιστούν οι ειδικοί.

Πηγή: vita.gr