

7 καρύδια την ημέρα: Τι θα κερδίσετε αν ακολουθήσετε τη νέα συμβουλή των επιστημόνων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θέλετε να κάνετε το καλύτερο δώρο στον εαυτό σας; Τότε μόλις 7 καρύδια είναι αρκετά! Προσοχή, όμως, πρέπει να είναι επτά, ούτε περισσότερα ούτε λιγότερα.

Αυτή είναι, τουλάχιστον, η νέα οδηγία των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Σκράντον της Πενσιλβάνια.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, με επικεφαλής τον Joe Vinson, η συστηματική κατανάλωσή τους προστατεύει από ένα μεγάλο αριθμό προβλημάτων υγείας.

Αναλυτικά:

- Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων
- Περιορίζουν τον κίνδυνο εμφραγμάτων

- Μειώνουν την ολική και την κακή LDL χοληστερόλη στο αίμα
- Επιβραδύνουν και περιορίζουν την απώλεια οστικής μάζας
- Παράλληλα συμβάλλουν στην ανάπτυξη περισσότερων από 30 νευροδιαβιβαστών για την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου
- Τα πλεονεκτήματα μεγιστοποιούνται όταν τα καρύδια καταναλώνονται ωμά

Στο πλαίσιο της έρευνάς τους, οι επιστήμονες εξέτασαν την περιεκτικότητα διαφόρων ειδών ξηρών καρπών με κέλυφος σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα καρύδια κατατάσσονται πάνω από τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, τα καρύδια πεκάν και τους άλλους ξηρούς καρπούς, καθώς περιέχουν διπλάσιο επίπεδο αντιοξειδωτικών πολυφαινολών, βοηθώντας το σώμα να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα και προκαλούν ασθένειες.

«Η πρότασή μας είναι ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να τρώνε 7 καρύδια την ημέρα. Εκείνοι που τρώνε μόνο επτά καρύδια την ημέρα καταναλώνουν 3,7 mg περισσότερο βιταμίνης E, 5 γραμμάρια περισσότερες φυτικές ίνες, 73 mg περισσότερο ασβέστιο, 95 mg περισσότερο μαγνήσιο, 157 mg λιγότερο νάτριο και 260 mg περισσότερο κάλιο», εξηγεί ο επικεφαλής της έρευνας, Joe Vinson.

Τέλος και οι ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τα φουντούκια και τα κάσιους είναι επίσης πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και πρωτεΐνες αλλά οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι το πρόβλημα είναι ότι οι άνθρωποι δεν τρώνε αρκετά.

Πηγή: onmed.gr