

Οι ξηροί καρποί αντιμετωπίζουν πέντε θανατηφόρες παθήσεις, χαρίζουν μακροζωία



Μια νέα συγκεντρωτική

μελέτη για τις επιπτώσεις και τα οφέλη στον οργανισμό από την κατανάλωση **ξηρών καρπών** επιβεβαιώνει αυτό που υποπτευόμασταν: μια χούφτα **καρύδια**, αμύγδαλα ή φουντούκια κάθε μέρα είναι σίγουρη συνταγή **μακροζωίας** καθώς περιορίζει δραστικά τις πιθανότητες πρόωρων θανάτου από διάφορες παθήσεις.

Την έρευνα υπογράφει ερευνητική ομάδα από το **Πανεπιστήμιο του Μάαστριχτ** της Ολλανδίας με επικεφαλής τον καθηγητή Επιδημιολογίας **Πιτ βαν ντεν Μπραντ**. Αξιοποιήθηκαν στοιχεία, τα οποία συγκεντρώνονται από το 1986, από περίπου 120.000 άτομα ηλικίας 55 έως 69 ετών. Η μελέτη έδειξε ότι όσοι τρώνε συστηματικά ξηρούς καρπούς, έχουν μειωμένη κατά 23% πιθανότητα πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία μέσα στην επόμενη δεκαετία.

Ειδικότερα, η καθημερινή κατανάλωση των ξηρών καρπών φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με μειωμένη πιθανότητα εκδήλωσης **αναπνευστικών παθήσεων (39%)**, νευροεκφυλιστικών νόσων (45%) και **διαβήτη (30%)**, καθώς επίσης, σε μικρότερο βαθμό, καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων. Παλαιότερες μελέτες σε όλο τον κόσμο έχουν διαπιστώσει την ευεργετική επίδραση των ξηρών καρπών σε ό,τι αφορά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, αλλά η νέα μελέτη δείχνει ότι τα οφέλη είναι ευρύτερα για την υγεία.

«Είναι αξιοσημείωτο ότι παρατηρείται σημαντικά μειωμένη θνησιμότητα, όταν η κατανάλωση των ξηρών καρπών δεν ξεπερνά τα 15 γραμμάρια (σ.σ. περίπου μισή χούφτα). Πάντως, όταν η κατανάλωσή τους αυξάνεται, δεν υπάρχει ανάλογη μείωση της θνησιμότητας»

, δήλωσε ο βαν ντεν Μπραντ.

Τα **καρύδια, τα αμύγδαλα** και γενικά οι ξηροί καρποί περιέχουν διάφορες ουσίες, όπως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και άλλα βιοδραστικά συστατικά, που πιθανώς συμβάλλουν στη μείωση της θνησιμότητας.

Το ίδιο δεν ισχύει για το **φυστικοβούτυρο**, το αμυγδαλοβούτυρο και τα συναφή που περιέχουν αλάτι, φυτικά έλαια και πολυακόρεστα λιπαρά.

Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «International Journal of Epidemiology».

Πηγή:[econews](#)