



μόλις χούφτα φιστικιών Αιγίνης καλύπτει ένα σημαντικό ποσοστό των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια, καλά μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, βιταμίνες (ιδιαίτερος το συμπλέγματος Β), μέταλλα και ευεργετικά αντιοξειδωτικά συστατικά. Ιδιαίτερη αναφορά θα ήταν ωστόσο σωστό να γίνει στη συσχέτιση που υπάρχει σήμερα ανάμεσα στην κατανάλωση φιστικιών και το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Το γεγονός αυτό οφείλεται στη υψηλή περιεκτικότητά τους σε :

### **1. Φυτικές στερόλες**

Είναι ο ξηρός καρπός με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές στερόλες, ουσίες που αποδεδειγμένα σήμερα μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης.

### **2. Αντιοξειδωτικά**

Αποτελούν τον ξηρό καρπό με τα περισσότερα αντιοξειδωτικά συστατικά, τα οποία γνωρίζουμε ότι μας προστατεύουν από τη γήρανση και νοσήματα όπως τα καρδιαγγειακά.

### **3. Βιταμίνης Β6**

Περιέχουν υψηλά ποσά της συγκεκριμένης βιταμίνης, η οποία μειώνει τα επίπεδα της ουσίας ομοκυστεΐνης, μιας ουσίας που σχετίζεται με την εμφάνιση αθηρωματικών πλακών και αρτηριοσκλήρυνσης. 100 γραμμάρια κελυφωτών φιστικιών καλύπτει περίπου το 70% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη Β6.

Κάτι το οποίο όμως δεν είναι ευρέως γνωστό και τελευταίες μελέτες έρχονται να πιστοποιήσουν είναι το ότι τα κελυφωτά φιστίκια περιέχουν τα συστατικά λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στα μάτια μας. Συγκεκριμένα, έχουν την ιδιότητα να απορροφούν την ακτινοβολία που καθημερινά δέχεται ο οφθαλμός, προστατεύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο τα μάτια μας από τη γήρανση.

Κι όλα αυτά με μόλις 170 θερμίδες ανά μερίδα περίπου 30 γραμμαρίων

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)