7 Δεκεμβρίου 2015

Τα καρύδια ασπίδα προστασίας έναντι του εμφράγματος

Μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη

Νέα Υόρκη
Τα καρύδια μπορούν να γίνουν ο φυσικός σύμμαχός σας στην πρόληψη της καρδιακής νόσου, σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Clinical Nutrition.

Επιστημονική ομάδα του Οργανισμού για την Έρευνα στις Επιστήμες της Ζωής, με επικεφαλής τον Δρ Μάικλ Φαλκ, υποστηρίζουν ότι τα καρύδια μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης και έτσι να μειωθούν οι πιθανότητες εκδήλωσης εμφράγματος. Κι αυτό χάρη στα ακόρεστα λιπαρά, τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν οι συγκεκριμένοι ξηροί καρποί.

Οι ερευνητές επανεξέτασαν στοιχεία από 61 ελεγχόμενες μελέτες, που αφορούσαν συνολικά, 2.582 άτομα, και διαπίστωσαν ότι τα καρύδια μείωναν την ολική, την LDL («κακή») χοληστερόλη και την ApoB, την κύρια πρωτεΐνη που εμπεριέχεται στην LDL και αποτελούν βασικούς δείκτες του καρδιαγγειακού προφίλ του κάθε ανθρώπου.

Να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες στις μελέτες είχαν καταναλώσει καρύδια και κάθε μερίδες κυμαινόταν από πέντε έως και 100 γραμμάρια την ημέρα, στο

πλαίσιο της συνήθους διατροφής τους.

«Δύο μερίδες καρύδια την ημέρα μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της ολικής και LDL χοληστερόλης, τα υψηλά επίπεδα των οποίων σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής νόσου και τελικά εμφράγματος. Τα καρύδια περιέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά, αλλά είναι τα μόνα που περιέχουν 2,5 γραμμάρια ανά μερίδα α-λινολενικού οξέος, μια φυτική μορφή ω-3 λιπαρού οξέος», εξηγεί ο Δρ Φαλκ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι πριν 20 χρόνια μελέτη είχε δείξει ότι τα καρύδια συμβάλλουν στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου δια της μείωσης της LDL χοληστερόλης κατά 9% – 16% και τις διαστολικής αρτηριακής πίεσης κατά 2 – 3 mmHg2.

Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι τα καρύδια μειώνουν την ολική χοληστερόλη,ενώ αυξάνουν την HDL («καλή») χοληστερόλη, μειώνουν τη φλεγμονή και βελτιώνουν την λειτουργικότητα των αρτηριών.

Τέλος, εκτός από ω-3 λιπαρά οξέα, τα καρύδια είναι και πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή
Πηγή:health.in.gr