



Όσα

και αν ακούτε για την υψηλή θερμιδική επιβάρυνση των καρυδιών μην σας κάνουν να βγάλετε από την καθημερινή σας διατροφή αυτόν τον πολύτιμο για τον οργανισμό ξηρό καρπό.

Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί όλο και περισσότερο κάνουν λόγο για την υψηλή διατροφική αξία των ξηρών καρπών. Ειδικά για τα καρύδια οι έρευνες δείχνουν ότι πρόκειται για μια τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μαγνήσιο.

Ένα ακόμα όφελος από την κατανάλωση τους είναι ότι δεν περιέχουν χοληστερίνη, αλλά είναι πλούσια σε φυτικές στερόλες και λιπαρά, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία φημίζονται για την αντιοξειδωτική τους δράση.

Αν λοιπόν, θέλετε να θωρακίσετε αποτελεσματικά τον οργανισμό σας από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες, τότε πρέπει να ενσωματώσετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο λίγα καρύδια, είτε στο πρωινό είτε στο βραδινό σας γεύμα. Υπάρχουν άπειρα φαγητά, σαλάτες και γλυκά, με τα οποία το καρύδι θα μπορούσε να συνδυαστεί προσφέροντας μια ακόμα γευστική νότα στο πιάτο σας.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα καρύδια έχουν προληπτική δράση ενάντια σε κάποιες μορφές καρκίνου, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια χημειοθεραπειών ενισχύοντας τον οργανισμό από το σοκ αυτής της επίπονης μορφής θεραπείας.

Επίσης, έχει δειχθεί ότι τα ακόρεστα λιπαρά που περιέχονται σε υψηλά ποσοστά στα καρύδια είναι ικανά να βελτιώσουν το μεταβολισμό της γλυκόζης και να βοηθήσουν τη δράση της ινσουλίνης, εμποδίζοντας την ανάπτυξη διαβήτη στις γυναίκες.

Καταναλώστε καρύδια, πλούσια σε μαγνήσιο, για να προστατεύσετε τον οργανισμό σας από τις πέτρες στη χολή.

Τέλος, τα καρύδια εμφανίζουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη E, μιας από τις πιο σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες που επιβραδύνει το τάγγισμα των λιπών προστατεύοντας τα κύτταρα από τοξικές ενώσεις.

Με αυτόν τον τρόπο τα καρύδια λειτουργούν ως ένας φυσικός αναστολέας της καταστροφής των κυττάρων του οργανισμού μας, προστατεύοντας τους ιστούς από τις μόνιμες βλάβες.

Πρέπει βέβαια να γνωρίζουμε ότι το τσιγάρισμα των ξηρών καρπών μπορεί να μειώσει την αντιοξειδωτική τους δύναμη, γι'αυτό προτιμάμε να τα καταναλώνουμε ωμά, χωρίς αλάτι ή άλλη επεξεργασία.

Η καρυδιά είναι αυτοφυές φυτό σε περιοχές με θερμό και υγρό κλίμα. Στην ελληνική επαρχία τη συναντάμε πολύ συχνά σε αυλές και κήπους ή ακόμα και σε περιοχές χωρίς ανθρώπινη παρουσία. Πολλοί ονομάζουν την καρυδιά “θαύμα της φύσης” γιατί δίνει στον άνθρωπο πολλά περισσότερα από τους γνωστούς σε όλους μας καρπούς της.

Εκτός από τα καρύδια που διατίθενται για κατανάλωση, τα φύλλα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αφεψήματα, τα οποία βοηθούν αρκετά σε τροφικές δηλητηριάσεις και προβλήματα διάρροιας, ενώ το ξύλο της χρησιμοποιείται για την παραγωγή επίπλων.

Της Λυριωτάκη Τόνιας

Πηγή: [Agroo](#)