

## Φάτε ξηρούς καρπούς και διώξτε τον καρκίνο μακριά από το παχύ έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Οι

Ξηροί καρποί συνδέονται με πλήθος οφελών, όπως μειωμένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιακών παθήσεων και σύμφωνα με νεότερα ευρήματα προφυλάσσουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Αισιόδοξα νέα καταφτάνουν από τη Νότια Κορέα, με τους ερευνητές να μιλούν για μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου τόσο σε άντρες, όσο και σε γυναίκες για όσους καταναλώνουν στη διατροφή τους ξηρούς καρπούς.

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάστηκαν στην ετήσια συνάντηση της Αμερικανικής Ένωσης για τον Καρκίνο και δείχνουν συγκεκριμένα ότι μια μερίδα ξηρών καρπών, 3 ή περισσότερες φορές μέσα στην εβδομάδα, φαίνεται να επιδρούν σημαντικά στον κίνδυνο καρκίνου, σύμφωνα με τον επικεφαλής της μελέτης, Dr. Aesun Shin, Καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής στο Εθνικό Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Σεούλ.

Στο πλαίσιο της μελέτης, μια μερίδα ξηρών καρπών θεωρούνταν τα 15 γραμμάρια,

με τα φιστίκια να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Οι ερευνητές μελέτησαν 923 ασθενείς οι οποίοι είχαν διαγνωστεί με καρκίνο του παχέος εντέρου και συνέκριναν τη διατροφή τους με 1.846 ανθρώπους που δεν παρουσίαζαν καρκίνο.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι όσοι ανέφεραν την κατανάλωση 3 ή παραπάνω μερίδων ξηρών καρπών παρουσίαζαν 69% μικρότερο κίνδυνο καρκίνου του εντέρου από τους υπόλοιπους, ενώ οι γυναίκες που κατανάλωναν 3 ή περισσότερες μερίδες παρουσίαζαν 81% μικρότερο κίνδυνο, από αυτούς που δεν έτρωγαν καθόλου ξηρούς καρπούς.

Οι ειδικοί υποθέτουν ότι κάποια από τα συστατικά των ξηρών καρπών, όπως οι φυτικές ίνες και τα αντιοξειδωτικά τους, φαίνεται να βοηθούν, γι' αυτό βάλτε τους σήμερα κιόλας στο πρόγραμμα.

Κάντε κλικ εδώ για να μάθετε περισσότερα πράγματα που δεν γνωρίζατε για τους ξηρούς καρπούς.

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