

Ξηροί καρποί: σύμμαχοί μας στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Βασιλική Σκρέτα, μας εξηγεί τα θρεπτικά συστατικά των ξηρών καρπών και πώς αυτά επιδρούν στην υγεία μας, προφυλάσσοντάς μας και -μεταξύ άλλων- από το διαβήτη.

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι ένα χρόνια μεταβολικό νόσημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το ποσοστό των ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη αυξάνεται με γοργούς ρυθμούς ανά τον κόσμο και αποτελεί ένα από τα κυριότερα μεταβολικά νοσήματα του αιώνα μας. Περίπου 400 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο πάσχουν από ΣΔ και εκτιμάται ότι μέχρι το 2030 θα υπάρξει μία αύξηση της τάξης του 50%. Πάνω από το 90% των περιπτώσεων αφορούν το Διαβήτη τύπου II.

Η έγκαιρη πρόληψη μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής γενικότερα, θεωρείται πρωταρχικής σημασίας, έτσι πολλές έρευνες έχουν εστιάσει στη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση ξηρών καρπών και στον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II.

Οι ξηροί καρποί έχουν ένα ιδιαίτερα υγιεινό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών με εξαιρετικά ευνοϊκές επιδράσεις για την υγεία. Είναι πλούσιοι σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και αποτελούν εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης.

Στα καρύδια, η περιεκτικότητα σε λιπαρά φτάνει το 76%, με τα καλά λιπαρά να κάνουν... πάρτι

Ποια τα θρεπτικά συστατικά των ξηρών καρπών και πώς αυτά επιδρούν στην υγεία μας;

Οι ξηροί καρποί είναι τα πιο πλούσια φυτικά τρόφιμα σε λιπαρά οξέα μετά τα φυτικά έλαια. Στα καρύδια, μάλιστα, η περιεκτικότητα σε λιπαρά φτάνει το 76%. Εντούτοις, λόγω της χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά (κακά λιπαρά) και της υψηλής σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα (καλά λιπαρά), παρουσιάζουν ευεργετικές επιδράσεις για την υγεία. Από τα πολυακόρεστα, το λινελαϊκό οξύ (ω -6) έχει βρεθεί ότι βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ το α -λινολενικό οξύ (ω -3), το οποίο υπάρχει σε σημαντικές ποσότητες στα καρύδια, φαίνεται να επηρεάζει ευνοϊκά την ενδοθηλιακή λειτουργία.

Οι ξηροί καρποί είναι, επίσης, εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης (περίπου 25% της ενέργειας), με υψηλή περιεκτικότητα σε L-αργινίνη. Το αμινοξύ αυτό είναι πρόδρομη ουσία ενός ενδογενούς αγγειοδιασταλτικού, του μονοξειδίου του αζώτου (NO), που μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της αγγειακής λειτουργίας. Τα αντιοξειδωτικά συστατικά που υπάρχουν στους ξηρούς καρπούς, όπως οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή και οι τοκοφερόλες, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της φλεγμονής. Παράλληλα, φαίνεται να βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη, καθώς η ύπαρξη χρόνιας, χαμηλού βαθμού φλεγμονής έχει βρεθεί ότι σχετίζεται στενά με την παθογένεση της ινσουλινοαντίστασης. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι με την αποφλοίωση των ξηρών καρπών χάνεται περίπου το 50% των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, καθώς τα περισσότερα βρίσκονται στο φλοιό τους. Είναι, συνεπώς, σημαντικό να καταναλώνονται ολόκληρα με το φλοιό τους.

Μαγνήσιο, ασβέστιο και κάλιο είναι μερικά μόνο από τα απαραίτητα συστατικά των ξηρών καρπών

Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες σε συνδυασμό με την ύπαρξη καλών λιπαρών, μειώνουν το Γλυκαιμικό Δείκτη (ΓΔ) του γεύματος. Η κατανάλωση τροφών με χαμηλό ΓΔ έχει βρεθεί ότι μειώνει τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c), της LDL χοληστερόλης και της C αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP) σε άτομα με διαβήτη.

Παράλληλα, οι ξηροί καρποί θεωρούνται πολύ καλή πηγή μαγνησίου, ασβεστίου και καλίου και σε συνδυασμό με τη χαμηλή περιεκτικότητά σε νάτριο (όταν

καταναλώνονται ωμοί και χωρίς αλάτι) παρέχουν προστασία από ινσουλινοαντίσταση, υπέρταση, απομετάλλωση των οστών και άλλους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, κύρια αιτία θανάτου σε άτομα με διαβήτη. Ανεπάρκεια μαγνησίου έχει φανεί ότι είναι ένας από τους παράγοντες, που οδηγούν στην παθογένεση της ινσουλινοαντίστασης.

Η ύπαρξη, επίσης, του φυλλικού οξέος -μιας βιταμίνης του συμπλέγματος Β- στους ξηρούς καρπούς παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτοξίνωση της ομοκυστεΐνης. Η ομοκυστεΐνη είναι ένα αμινοξύ το οποίο συσσωρεύεται στο πλάσμα και προκαλεί αθηρωμάτωση στα αγγεία, όταν το φυλλικό οξύ είναι κάτω από τα φυσιολογικά επίπεδα.

Βάλτε τους ξηρούς καρπούς σαν σνακ στην καθημερινότητά σας

Η υψηλή ενεργειακή πυκνότητα των ξηρών καρπών λανθασμένα θεωρείται ανασταλτικός παράγοντας για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, καθώς από έρευνες που έχουν γίνει υπάρχουν ενδείξεις ότι, όχι μόνο δεν οδηγούν σε αύξηση του βάρους, αλλά, όταν καταναλώνονται συστηματικά και σε λελογισμένες ποσότητες, μπορούν να συμβάλλουν και στη μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας, η οποία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση Σακχαρώδους Διαβήτη.

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα αρκετών ερευνών δείχνουν ότι η συστηματική κατανάλωση των ξηρών καρπών, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, έχει ευνοϊκές επιδράσεις, τόσο στην πρόληψη, όσο και στη διαχείριση του Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου II. Επομένως, οι ξηροί καρποί θα μπορούσαν να είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά που συνθέτουν τη διατροφή μας, ως μέρος μιας στρατηγικής που αποσκοπεί στη βελτίωση των παραγόντων κινδύνου του Σακχαρώδους Διαβήτη, καθώς επίσης του μεταβολικού συνδρόμου, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και της εύρυθμης λειτουργίας του οργανισμού μας συνολικά.

Βασιλική Σκρέτα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος BSc (Hons)

Πηγή: clickatlife.gr