

4 πράγματα που δεν γνωρίζατε για τα φιστίκια Αιγίνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ίσως από τους πιο αγαπημένους ξηρούς καρπούς των περισσότερων, τα φιστίκια Αιγίνης εκτός από νοστιμιά, έχουν κι άλλα να προσφέρουν στον οργανισμό σας που ίσως δεν γνωρίζατε.

- Με **3 ή 4 θερμίδες το καθένα**, τα φιστίκια Αιγίνης έχουν τις λιγότερες θερμίδες απ' όλους τους ξηρούς καρπούς, συν του ότι αν τα καθαρίζετε εσείς και δεν τα αγοράζετε καθαρισμένα, καταναλώνετε λιγότερα, σύμφωνα με έρευνες. Ο λόγος είναι ότι η κίνηση καθαρισμού τους **επιβραδύνει** την κατανάλωσή τους και η εικόνα ενός... βουνού από το κέλυφός τους, αυτόματα προκαλεί την αίσθηση ότι έχουμε ήδη φάει αρκετά και πρέπει να σταματήσουμε.

- Περιέχουν **υψηλή ποσότητα καλίου**, το οποίο βοηθάει τον οργανισμό ρίχνοντας τα επίπεδα της ορμόνης στρες κορτιζόλης, περισσότερο από κάθε άλλο ξηρό καρπό.
- ◦ Ένας από τους θησαυρούς της Αίγινας

Η κατανάλωσή τους βοηθάει στη μείωση της χοληστερίνης και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, καθώς αποτελούν μια εξαιρετική πηγή φυτοστερολών, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε **αντιοξειδωτικά** (β-καροτίνη, λουτεΐνη κ.ά.)

- Τα κόκκινα φιστίκια Αιγίνης, που ίσως να έχετε δει ή καταναλώσει, **δεν υπάρχουν στη φύση**. Στην πραγματικότητα βάφονται κόκκινα ή πράσινα για να καλυφθούν οι παραμορφώσεις από τη συγκομιδή τους.

Αγγελική Αριστείδου

Πηγή: giatros-in.gr