

# Κάσιους Διατροφή: Απόλυτα η καλύτερη θεραπεία για την κατάθλιψη χωρίς φαρμακευτική αγωγή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Cashews in hand made wooden spoon*

Θεωρείται ότι είναι ένα από τα πιο υγιεινά τρόφιμα στον κόσμο, κάσιους ευδοκιμούν σε υγρό και ζεστό κλίμα. Αυτό εξηγεί γιατί χώρες όπως η Τανζανία, τη Βραζιλία, τη Μοζαμβίκη και τη Νιγηρία, είναι οι μεγαλύτεροι παραγωγοί στον κόσμο των κάσιους.

## 5 Οφέλη Υγείας των Κάσιους

Πέραν του ότι είναι γεμάτα με θερμίδες, τα κάσιους έχουν επίσης αφθονία μεταλλευμάτων, διαλυτών, φυτικών ίνών, βιταμινών και φυτοχημικών, τα οποία αποτρέπουν τις θανατηφόρες ασθένειες, όπως ο καρκίνος.

Τα κάσιους ανήκουν στην ομάδα των απαραίτητων λιπαρών οξέων που μπορούν να ελαχιστοποιήσουν το επίπεδο της LDL (κακής) χοληστερόλης και επίσης να αυξήσουν το επίπεδο της HDL (καλής) χοληστερόλης στο σώμα μας. Αυτό προωθεί

την καλή υγεία της καρδιάς.

Αυτοί οι νόστιμοι ξηροί καρποί έχουν επίσης αφθονία των βασικών μετάλλων, στους οποίους ανήκουν ο ψευδάργυρος, το κάλιο, το σελήνιο, ο χαλκός, ο σίδηρος και το μαγνήσιο. Απλά πρέπει να καταναλώσετε μια χούφτα κάσιους κάθε μέρα για να πάρετε την απαραίτητη ποσότητα αυτών των ορυκτών και να μειώσετε τον κίνδυνο των ασθενειών που σχετίζονται με ανεπάρκεια.

Τα κάσιους μπορούν να είναι πολύ ευεργετικά, χάρη στις πολλές απαραίτητες βιταμίνες τους, συμπεριλαμβανομένων πυριδοξίνη (βιταμίνη B6), θειαμίνη (βιταμίνη B11), παντοθενικό οξύ (βιταμίνη B5), και ριβοφλαβίνη. Μόλις 100 γραμμάρια κάσιους σας παρέχουν περίπου το 30% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας της B6 ( 0.147 mg). Η βιταμίνη B6 μπορεί να ελαχιστοποιήσει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης ομοκυστινουρία και σιδηροβλαστική αναιμία.

Επιπλέον, τα κάσιους περιέχουν ζεαξανθίνη, αν και σε πολύ μικρή ποσότητα. Η ζεαξανθίνη είναι μια πολύ σημαντική χρωστική ουσία των φλαβονοειδών αντιοξειδωτικών. Επιλεκτικά απορροφάται στον αμφιβληστροειδή ωχρά κηλίδα στα μάτια. Η ζεαξανθίνη θεωρείται ότι παρέχει αντιοξειδωτικές και προστατευτικές ιδιότητες Ultra Violet ακτίνων, αλλιώς γνωστή ως «σχετιζόμενη με την ηλικία εκφύλιση της ωχράς κηλίδας» μεταξύ των ηλικιωμένων.

Εκτός από τα προαναφερθέντα οφέλη, κάσιους είναι επίσης αποτελεσματικά όταν πρόκειται για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Πώς θεραπεύσετε την κατάθλιψη φυσικά με κάσιους στην διατροφή σας

Τα κάσιους αποτελούν μια πλούσια πηγή της τρυπτοφάνης, η οποία είναι ένα βασικό αμινοξύ στο σώμα μας. Η τρυπτοφάνη είναι επωφελής για την ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών. Το αμινοξύ ρυθμίζει επίσης τη διάθεση, βελτιώνει τον ύπνο, τη συμπεριφορά, και αυτό μπορεί να ελαχιστοποιήσει ουσιαστικά το επίπεδο του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης.

Από μόλις δύο χούφτες κάσιους, μπορείτε να πάρετε 1,000 - 2,000 mg τρυπτοφάνης. Η τρυπτοφάνη έχει αποδειχθεί ότι είναι εξίσου αποτελεσματική με τα αντικαταθλιπτικά, η κύρια διαφορά είναι ότι κάσιους δεν προκαλούν παρενέργειες.

Μια εισαγωγή στην Αλλεργία των Κάσιους

Τα κάσιους μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία σε παιδιά και ενήλικες, και είναι από τις πιο διαδεδομένες αλλεργίες τροφίμων. Ακριβώς όπως τα φιστίκια, τα κάσιους μπορούν να επιφέρουν θανάσιμες αλλεργικές αντιδράσεις, ακόμα και αν έχουν καταναλωθεί σε πολύ μικρή ποσότητα.

Είναι σκόπιμο να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια αμέσως αν εκδηλώσετε συμπτώματα αλλεργίας κάσιους.

Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © [www.hippieweepee.gr](http://www.hippieweepee.gr) via [healthylifestylebase](http://healthylifestylebase)