

## Μια χούφτα ξηροί καρποί την ημέρα μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιά και καρκίνο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



Οι άνθρωποι που

τρώνε τουλάχιστον μια χούφτα ξηρών καρπών κάθε μέρα (γύρω στα 20 γραμμάρια), έχουν μικρότερο κίνδυνο για καρδιοπάθεια, καρκίνο και άλλες ασθένειες, σύμφωνα με μια νέα βρετανο-νορβηγική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Imperial College του Λονδίνου και του Νορβηγικού Πανεπιστημίου Επιστήμης και Τεχνολογίας, με επικεφαλής τον επιδημιολόγο Ντάγκβιν "Αουνε της Σχολής Δημόσιας Υγείας του πρώτου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «BMC Medicine», αξιολόγησαν 29 μελέτες από όλο τον κόσμο, που αφορούσαν συνολικά 819.000 ανθρώπους, σχετικά με τη σχέση ξηρών καρπών και ασθενειών.

Η μετα-ανάλυση έδειξε ότι μια καθημερινή χούφτα ξηρών καρπών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου κατά σχεδόν 30%, του καρκίνου κατά 15% και του πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία κατά 22%. Επίσης, μειώνεται κατά 50% ο κίνδυνος θανάτου από πνευμονοπάθεια και του διαβήτη κατά σχεδόν 40%.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)