

Τα ευεργετικά συστατικά που μας δίνουν τα φιστίκια στη διατροφή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα

φιστίκια αν και τα γνωρίζουμε ως ξηρό καρπό, από τεχνικής άποψης είναι “βοτανικά όσπρια” και σχετίζονται με άλλα τρόφιμα της οικογένειας των ψυχανθών όπως είναι τα μπιζέλια, οι φακές, τα ρεβίθια.

Ξεχωρίζουν για την υψηλή περιεκτικότητά τους σε καλά μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία αποτελούν ένα μεγάλο σύμμαχο για μια υγιή καρδιά. Επιπλέον, διαθέτουν μια σειρά από άλλα θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη Ε, η νιασίνη, το φυλλικό οξύ αλλά και πρωτεΐνες. Μια ακόμα σημαντική ουσία που περιέχεται είναι η ρεσβερατρόλη, αντιοξειδωτικό που βρίσκεται επίσης και στα κόκκινα σταφύλια.

Γενικότερα στοιχεία μελετών δείχνουν ότι οι ξηροί καρποί μας κάνουν καλό. Μεταanalύσεις δείχνουν ότι άτομα τα οποία κατανάλωναν τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα ξηρούς καρπούς είχαν 37% μείωση του κινδύνου στεφανιαίας νόσου σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν σπάνια ή καθόλου. Κάθε επιπλέον μερίδα ξηρών καρπών την εβδομάδα σχετίστηκε με μέσο όρο 8.3% μείωση κινδύνου στεφανιαίας νόσου.

είναι όμως και η αντικαρκινική δράση λόγω του συνόλου των ουσιών που περιέχονται στα φιστίκια καθώς η κατανάλωση δυο ή περισσότερες φορές φιστικιών την εβδομάδα συσχετίστηκε με 58% χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου στις γυναίκες και 27% στους άνδρες.

Τέλος, μια ακόμα σημαντική δράση που προσφέρουν τα φιστίκια είναι η προστασία κατά του Alzheimer λόγω της παρουσίας της βιταμίνης νιασίνης. Σε έρευνα φάνηκε ότι εκείνοι που είχαν πάρει τη μέγιστη δόση νιασίνης μέσα από τις τροφές είχαν 70% λιγότερες πιθανότητες να αποκτήσουν τη συγκεκριμένη νόσο.

Πηγή: neadiatrofis.gr