

Ξηροί καρποί: Μην τους φοβάστε!

2010-05-19 17:50:36

Σε περιόδους νηστείας η κατανάλωση των **ξηρώ ν καρπώ ν** αυξάνεται και όχι άδικα αφού αποτελούν πλούσια πηγή βιταμινών, φυτικών πρωτεϊνών, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών.

Και Χριστούγεννα καταναλώνουμε αρκετούς ξηρούς καρπούς, μιας και χρησιμοποιούνται ως κύριο συστατικό σε αρκετά παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα γλυκά και συνταγές, όπως στους **κουραμπιέδες** (που περιέχουν αμύγδαλα), στα **μελομακάρονα** και στις δίπλες (που περιέχουν **καρύδια**). Επίσης, στο χριστουγεννιάτικο γεύμα, όπου στη γέμιση της γαλοπούλας, πολλοί χρησιμοποιούν **κουκουνάρι**.

Οι **ανάλατοι ξηροί καρποί**, τα **αμύγδαλα**, τα **φουντούκια**, τα **φιστίκια**, τα **καρύδια**, τα **κουκουνάρια** και τα **καρύδια τύπου peca** είναι ιδιαίτερα θρεπτικοί και ωφέλιμοι για την υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συχνή κατανάλωση ανάλατων ξηρών καρπών, δηλαδή **5** μερίδων εβδομαδιαία (1 μερίδα = 1 χούφτα) βοηθάει να μειωθούν τα επίπεδα της χοληστερόλης, άρα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως επίσης συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας.

Ας δούμε αναλυτικά τι μας προσφέρει κάθε ξηρός καρπός ξεχωριστά:

Τα **αμύγδαλα** περιέχουν **μονοακόρεστα λιπαρά οξέα** και **βιταμίνης Ε**. Μια χούφτα (28-30 γρ.) αμύγδαλα, αποδίδει 165 θερμίδες, εμπεριέχει 9 γρ. μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, ενώ προμηθεύει το 35% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη Ε. Η περιεκτικότητα των αμυγδάλων σε κορεσμένο λίπος είναι πολύ χαμηλή, ενώ **δεν** περιέχουν χοληστερόλη.

Τα **φουντούκια** θεωρούνται πολύ καλή πηγή **διαλυτώ ν φυτικώ ν ινώ ν** και **μαγνανίου**. Μια χούφτα φουντούκια αποδίδουν 177 θερμίδες και **δεν** εμπεριέχουν χοληστερόλη.

Τα **φιστίκια (αράπικα – Αιγίνης)** είναι εξαιρετικές πηγές δύο βιταμινών του συμπλέγματος Β, της **νιασίνης** και του **φυλλικού οξέος**. Τα φιστίκια εμπεριέχουν **φυτικές στερόλες**, ουσίες που σε υψηλά ποσά συμβάλλουν στη μείωση της απορρόφησης της χοληστερόλης. Οι φυτικές στερόλες έχουν μπει εδώ και καιρό στην καθημερινότητά μας, εξαιτίας του εμπλουτισμού συγκεκριμένων τροφίμων (μαργαρινών, γαλακτοκομικών), που προορίζονται για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης. Μια χούφτα αράπικα φιστίκια αποδίδουν **160** θερμίδες, ενώ τα Αιγίνης λίγο παραπάνω (**167** θερμίδες ανά χούφτα).

Τα **καρύδια** αποτελούν μια από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση. Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια, εμπεριέχουν 2,5 γρ. ω-3 λιπαρών οξέων και αποδίδουν **185** θερμίδες.

Τα **κουκουνάρια**, αποδίδουν **190** θερμίδες ανά χούφτα και εμπεριέχουν σημαντικά ποσά **βιταμίνης Ε**, **βιταμίνης Κ** και **μαγνησίου**.

Τα **καρύδια τύπου peca** είναι τα πιο θερμιδογόνα από τους ξηρούς καρπούς που εξετάζουμε, αποδίδοντας **195** θερμίδες ανά χούφτα. Το περιεχόμενο των peca σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι πάρα πολύ υψηλό.

Κάποιοι αποφεύγουν τους ξηρούς καρπούς, λόγω της πλούσιας θερμιδικής τους απόδοσης (5-7kcal/g). Η ταξινόμησή τους, ωστόσο, στην ομάδα των λειτουργικών τροφίμων (τρόφιμα τα οποία έχει αποδειχθεί ότι καταναλώνοντάς τα, προλαμβάνεται η εμφάνιση διαφόρων νόσων όπως ο

καρκίνος, η οστεοπόρωση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα) αποδεικνύει την σημαντικότητά τους.

Επίσης, παρά το υψηλό ενεργειακό περιεχόμενό τους, έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα τα οποία καταναλώνουν **ξηρούς καρπούς** έχουν μικρότερο **ΔΜΣ** από τα άτομα τα οποία δεν τους προτιμούν.

Αρα, δεν θα πρέπει να διστάζουμε να τους καταναλώνουμε σαν σνακ και να τους χρησιμοποιούμε στις συνταγές μας, αφού εκτός από εύγεστοι είναι και ωφέλιμοι για το σώμα και για την υγεία μας.

Γράφει η **Όλγα Κακουλίδη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr