

Ξηροί καρποί, φυτικές ίνες και καρδιαγγειακά νοσήματα

2011-04-12 18:51:46

Αμύγδαλα, καρύδια, πεκάν, φιστίκια, κάσιους, φουντούκια και άλλοι, περισσότερο ή λιγότερο εξωτικοί ξηροί καρποί, έχουν την τιμητική τους, ιδίως τις ημέρες των γιορτών, αφού τους καταναλώνουμε, συνοδεύοντας το ποτό ή το κρασί μας, αλλά και ως συστατικό διάφορων γλυκών ή αλμυρών πιάτων.

Σε κάθε περίπτωση, οι ξηροί καρποί αποτελούν μια **υγιεινή, θρεπτική και νόστιμη** διατροφική επιλογή. Γι' αυτό και δεν πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιό μας, στο πρωινό, το σνακ ή το γεύμα μας. Οι ξηροί καρποί αποτελούν μέρος της διατροφής του ανθρώπου, ήδη από την προϊστορική εποχή, παρέχοντας στο διαιτολόγιο ένα τρόφιμο πλούσιο σε **μικρο- και μακρο- θρεπτικά** συστατικά, **φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα** και **ιχνοστοιχεία**.

Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε **πρωτεΐνη** και **λίπος**, κυρίως **ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες** (φυλλικό οξύ, νιασίνη, βιταμίνη E, B6), **μέταλλα** (χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο, ψευδάργυρο), καθώς επίσης και πλήθος βιοενεργών συστατικών, όπως **αντιοξειδωτικά** και **φυτοστερόλες**.

Ευρήματα τεσσάρων μεγάλων **επιδημιολογικών ερευνών**, δείχνουν μια συνεχή και αξιοσημείωτη **καρδιοπροστατευτική επίδραση**, από την **υψηλή κατανάλωση ξηρών καρπών**. Παρά την άποψη πως η υψηλή και συνεχής κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπη, ευθύνεται για την εμφάνιση και ενίσχυση επεισοδίων που σχετίζονται με το καρδιαγγειακό σύστημα, έρευνες αποδεικνύουν πως σημαντικό ρόλο σε αυτό παίζει και η **ποιότητα των λιπαρών** που καταναλώνονται.

Οι **ξηροί καρποί** περιέχουν περίπου **60% λίπος**, σχετιζόμενο με το συνολικό τους βάρος, συγκρινόμενοι ωστόσο με τα ζωικά τρόφιμα, που αποτελούν και την κύρια πηγή κορεσμένου λίπους, οι ξηροί καρποί περιέχουν επί το πλείστον **ακόρεστα** και **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα και είναι και πολύ καλές πηγές **άπεπτων φυτικών ινών**, γνωστών για την προστατευτική τους ιδιότητα έναντι των **καρδιαγγειακών νοσημάτων**, διαφόρων μορφών **καρκίνου** και άλλων νοσημάτων.

Η **Adventist Health Study (ASH)**, αποτέλεσε την πρώτη έρευνα που ασχολήθηκε με την επίδραση της κατανάλωσης ξηρών καρπών στη μειωμένη εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια με 65 διαφορετικούς τύπους τροφών, έναν από τον οποίο αποτελούσαν και οι ξηροί καρποί. Περίπου **27.000** άτομα, ηλικίας 25-101 ετών έλαβαν μέρος στην έρευνα αυτή, από όπου προέκυψε πως η κατανάλωση ξηρών καρπών σχετιζόταν αντιστρόφως ανάλογα με την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.

Η σχέση αυτή, αποτελούσε και την ισχυρότερη μεταξύ των τροφών που εξετάστηκαν. Τα άτομα εκείνα που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς 1-4 φορές την εβδομάδα, είχαν μείωση **26%** του κινδύνου εμφάνισης μη θανατηφόρου καρδιακού επεισοδίου και **27%** μείωση του κινδύνου θανάτου από στεφανιαία νόσο, συγκρινόμενα με τα άτομα εκείνα που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς, λιγότερο από μια φορά την εβδομάδα, ενώ τα άτομα που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς 5 και περισσότερες φορές την εβδομάδα, εμφάνισαν μείωση της τάξης του **48%** και **38%** αντίστοιχα.

Σε παρόμοια αποτελέσματα, κατέληξε και η Iowa Women's Health Study. Στην έρευνα αυτή, έλαβαν μέρος περίπου **34.000** μετεμνηνοπαυσιακές γυναίκες, ηλικίας 55-69 ετών, και χρησιμοποιήθηκαν 127 διαφορετικά είδη τροφών, μεταξύ των οποίων και ξηροί καρποί. Η κατανάλωση των ξηρών καρπών στην έρευνα αυτή, ήταν χαμηλότερη από την κατανάλωση στην έρευνα ASH, τα αποτελέσματα ωστόσο, έπειτα από 7 χρόνια παρακολούθησης ανάμεσα σε 19411 γυναικών, ήταν παρόμοια με εκείνα

της έρευνας ASH.

Με τη σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ξηρών καρπών και την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου ασχολήθηκε επίσης η **έρευνα NSH** (Nurse's Health Study). Η προοπτική αυτή έρευνα, αποτελεί τη μεγαλύτερη επιδημιολογική έρευνα, που ασχολήθηκε με την σχέση αυτή. Στη συγκεκριμένη έρευνα, έλαβαν μέρος περίπου 86.016 νοσοκόμες, από διαφορετικές πολιτείες, ηλικίας 30-55 ετών.

Τα αποτελέσματα στα οποία κατέληξαν, συμμερίζονταν εκείνα που είχαν προβληθεί από παλαιότερες έρευνες πάνω στη καρδιοπροστατευτική επίδραση των ξηρών καρπών. Προσαρμόζοντας όλες τις μεταβλητές που λήφθηκαν υπόψη, όπως έγινε και στις προηγούμενες έρευνες, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, έδειξαν μείωση **39%** των θανατηφόρων στεφανιαίων επεισοδίων, **32%** μείωση των μη θανατηφόρων καρδιακών επεισοδίων και **35%** μείωση στα γενικευμένα καρδιαγγειακά νοσήματα, για τα άτομα που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς **5** ή και **περισσότερες φορές την εβδομάδα**, συγκρινόμενα με τα άτομα εκείνα που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς λιγότερο από μια φορά το μήνα.

Τέλος, στην **έρευνα PHS** (Physicians' Health Study), τα αποτελέσματα ήταν σύμφωνα με εκείνα των προηγούμενων ερευνών, με τη διαφορά ότι οι συσχετίσεις που βρέθηκαν ανάμεσα στην κατανάλωση **ξηρώ ν καρπώ ν** και τη **στεφανιαία νόσο**, δεν είχαν την ίδια δυναμική με εκείνη των προηγούμενων. Η προοπτική αυτή έρευνα, εξέτασε περίπου 22.071 γιατρούς, ηλικίας 40-84 ετών, χωρίς ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου, εγκεφαλικού και παρόμοιων νοσημάτων.

Στα 17 χρόνια παρακολούθησης, η συχνότητα κατανάλωσης ξηρών καρπών σχετίστηκε αντιστρόφως ανάλογα με το θάνατο από στεφανιαίο επεισόδιο (σε άτομα που κατανάλωναν περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα). Η **συχνότητα** κατανάλωσης ξηρών καρπών, σχετίστηκε επίσης **αντιστρόφως** ανάλογα με τον κίνδυνο ξαφνικού **καρδιακού** θανάτου.

Τα επιδημιολογικά στοιχεία, υποδηλώνουν πως οι ξηροί καρποί ενδεχομένως να αποτελούν ένα από τα ισχυρότερα καρδιοπροστατευτικά τρόφιμα, που καταναλώνονται ευρέως. Είναι καλό, λοιπόν, τα άτομα με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και μειωμένη κατανάλωση ξηρών καρπών, με τη βοήθεια πάντα ενός ειδικού, να αυξήσουν την κατανάλωσή τους.