

ΑΜΥΓΔΑΛΑ: ΠΟΣΟ ΩΦΕΛΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ; (της Κατερίνας Παγκράτη)



Είναι πλέον γνωστό και αποδεκτό από όλους ότι η ένταξη των ξηρών καρπών στην καθημερινή μας διατροφή, είναι μία συνήθεια που όλοι μας πρέπει να αποκτήσουμε. Οι ξηροί καρποί μπορούν πραγματικά να αποτελέσουν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, εάν καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες, ως ενδιάμεσο γεύμα. Μεταξύ των ξηρών καρπών, δεσπόζουσα θέση κατέχουν τα αμύγδαλα.

Τα αμύγδαλα, αν και πρόκειται για υψηλής θερμιδικής αξίας τροφή (μία χούφτα, δηλ. 30 γρ. αμύγδαλα αποδίδουν 165 θερμίδες) αποτελούν σημαντική πηγή βιταμίνης E, μαγνησίου, ασβεστίου, φυτικών ινών, πρωτεΐνης, καλίου, φωσφόρου, σιδήρου και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.

Σύμφωνα με τον Αμερικάνικο Σύλλογο Διαιτολόγων, η κατανάλωση μιας χούφτας αμυγδάλων την ημέρα, συμβάλλει στη μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων λιπαρών και στην αύξηση της κατανάλωσης των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως οι φυτικές ίνες, η πρωτεΐνη και η βιταμίνη E.

Η βιταμίνη E είναι ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό, που προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες και συμβάλλει στην ελάττωση του ρυθμού γήρανσης των κυττάρων. Από έρευνες, έχει φανεί ότι μια χούφτα αμύγδαλα παρέχει 35% της συνιστώμενης ημερησίας πρόσληψης σε βιταμίνη E. Το μαγνήσιο συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας των οστών ενώ οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην καλή υγεία της καρδιάς και του γαστρεντερικού συστήματος. Η πρωτεΐνη αποτελεί δομικό

συστατικό των μυών, των τριχών και των νυχιών, ενώ τα μονοακόρεστα λιπαρά συμβάλλουν στη μείωση της ολικής χοληστερίνης αν αντικαταστήσουν τα κορεσμένα λιπαρά.

Τα αμύγδαλα μειώνουν επίσης τα επίπεδα της λεγόμενης “κακής” χοληστερίνης (LDL), η οποία θεωρείται υπεύθυνη για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν την “καλή” χοληστερίνη (HDL).

Σύμφωνα με μελέτη που διεξάχθηκε από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο, τα αμύγδαλα μπορούν να καταναλωθούν στα πλαίσια μιας διατροφής για τη μείωση της χοληστερίνης μαζί με άλλες τροφές όπως το ψάρι, τα άπαχα κρέατα και η βρώμη. Τα άτομα που ακολούθησαν αυτή τη διατροφή κατάφεραν να ελαττώσουν την ολική τους χοληστερίνη κατά 20%.

Σε μία μελέτη του Πανεπιστημίου Queens, όπου ζητήθηκε από τα άτομα που συμμετείχαν, να καταναλώνουν 60 γραμμάρια αμύγδαλα ημερησίως, χωρίς να αλλάξουν τις υπόλοιπες διατροφικές τους συνήθειες, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα άτομα όχι μόνο δεν πήραν βάρος, αλλά μείωσαν τις ποσότητες από τις άλλες τροφές που κατανάλωναν και αύξησαν την πρόσληψή τους σε μαγνήσιο και βιταμίνη E. Τα αμύγδαλα, με το συνδυασμό πρωτεΐνης και φυτικών ινών που περιέχουν, κράτησαν τα άτομα της μελέτης περισσότερη ώρα σε κορεσμό από ότι πριν.

Συμπερασματικά, η κατανάλωση 10-20 αμυγδάλων ημερησίως ως ενδιάμεσο σνακ ή ακόμα με γιαούρτι ή θρυμματισμένα σε μια σαλάτα αποτελούν ιδανική τροφή ρύθμισης βάρους αλλά και πρόληψης των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Η κατανάλωση αμυγδάλων έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό και ειδικότερα στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων, όπως ο διαβήτης, σύμφωνα με αμερικανούς ειδικούς.

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες του Πανεπιστημίου Ιατρικής και Οδοντιατρικής του Νιου Τζέρσι, οι οποίοι μελέτησαν τις επιπτώσεις της στον οργανισμό 65 ενηλίκων ατόμων με προδιαβήτη, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μια διατροφή

πλούσια σε αμύγδαλα βοηθάει τόσο στη βελτίωση των επίπεδων της ινσουλίνης όσο και στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του ατόμου.

Σύμφωνα με μια νέα βρετανο-ιταλική επιστημονική έρευνα, η κατανάλωση αμυγδάλων βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό να καταπολεμήσει τις μολύνσεις από ιούς, όπως του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης.

Η μελέτη ανακάλυψε ότι οι χημικές ουσίες που με φυσικό τρόπο βρίσκονται στον φλοιό των συγκεκριμένων ξηρών καρπών, ενισχύουν την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος κατά των ιών. Αυξάνουν έτσι την φυσική ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να παρεμποδίζει τον πολλαπλασιασμό και την εξάπλωση των παθογόνων μικροοργανισμών. Όταν όμως αφαιρεθεί από τα αμύγδαλα η φλούδα τους, τότε η προστατευτική δράση τους μειώνεται δραστικά.

Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμα εντοπίσει ποιες ουσίες, ακριβώς, στον φλοιό των ξηρών καρπών είναι αυτές που έχουν την αντι-ιική δράση, υποπτεύονται όμως ότι πρόκειται για τις πολυφαινόλες.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, είναι επιτακτική η ένταξη των αμυγδαλών στην καθημερινό μας διαιτολόγιο, αν θέλουμε να είμαστε αλλά και να νιώθουμε υγιείς. Σε μικρή ποσότητα στα ενδιάμεσα γεύματα αποτελεί μια καλή και χορταστική επιλογή. Ξεκινήστε από σήμερα κιόλας!

Γράφει (12 Μαΐου 2011) η **Κατερίνα Παγκράτη**, διαιτολόγος – διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr

(Φωτό: Wikimedia)