



Όλοι γνωρίζουμε ότι **οι ξηροί καρποί αποτελούν μια υγιεινή, θρεπτική και νόστιμη διατροφική επιλογή** και δεν πρέπει να απουσιάζουν από το διαιτολόγιό μας, όχι μόνο περιστασιακά και σε γιορτές αλλά καθημερινά στο γεύμα μας ή ως σνακ.

Τα τελευταία χρόνια έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες για την σύσταση και την διατροφική αξία τους, οι οποίες αποδεικνύουν ότι **είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, βιταμίνες, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία.**

Γι αυτό τον λόγο άλλωστε οι ειδικοί προτρέπουν να καταναλώνονται καθημερινά ξηροί καρποί με μέτρο και κατά προτίμηση ωμοί και ανάλατοι. Αξιοσημείωτη είναι η επί 16 χρόνια διαρκής μελέτη που διενήργησε το πανεπιστήμιο του Harvard σε 84 χιλιάδες γυναίκες ηλικίας 35-60 ετών. Σύμφωνα με αυτή,

**άτομα που καταναλώνουν ξηρούς καρπούς πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα έχουν κατά 27% λιγότερη πιθανότητα να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2.**

Αναφορικά λοιπόν τα **αμύγδαλα** είναι μια πλούσια πηγή ασβεστίου και φυτοστερόλων

, ενώ τα **καρύδια**

είναι

**πλούσια σε βιταμίνη E**

(ισοδύναμα με το ελαιόλαδο) και

**αντιοξειδωτικές ουσίες**

όπως

**σελήνιο**

και

**ψευδάργυρο**

. Το

**κουκουνάρι**

είναι εξίσου

**πλούσιο σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία**

με τα σπόρια και αποτελούν

**ευεργετική τροφή για το καρδιαγγειακό σύστημα**

. Εξίσου

**σημαντική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών ν και πρωτεϊνών ν**

είναι τα

**φιστίκια Αιγίνης**

καθώς και τα

**φουντούκια**

. Τέλος όλα τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν προϊόντα φυσικής ωρίμανσης και κρατούν μεγάλο μέρος των βιταμινών τους βοηθώντας το πεπτικό και καρδιαγγειακό σύστημα μας.

Είναι φανερό ότι οι **ξηροί καρποί συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού με μοναδικό τρόπο. Κατά συνέπεια θα πρέπει όλοι να δείχνουμε την προτίμηση μας και να τους εισάγουμε στην διατροφή μας συστηματικά χωρίς όμως να υπερβάλλουμε διότι έχουν αρκετές θερμίδες.**