

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΚΕΛΥΦΩΤΩΝ ΦΙΣΤΙΚΙΩΝ



Τα κελυφωτά φιστίκια, ή αλλιώς τα φιστίκια Αιγίνης, είναι πολύ αγαπητά λόγω της ωραίας γεύσης τους. Εκτός όμως από νόστιμα, είναι και πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Μια μικρή χούφτα (28 γρ.) καβουρντισμένων ανάλατων φιστικιών Αιγίνης θα μας δώσει περίπου 160 θερμίδες. Ταυτόχρονα, η ίδια ποσότητα φιστικιών θα μας εφοδιάσει με το 16% της βιταμίνης Β1 που χρειαζόμαστε ημερησίως και το 18% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη Β6.

Χαρακτηριστικό των κελυφωτών φιστικιών είναι ότι είναι πλούσια σε καλά λιπαρά οξέα και συγκεκριμένα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν ευεργετικές ιδιότητες για το καρδιαγγειακό μας σύστημα. Επίσης, η περιεκτικότητα των ξηρών καρπών σε λίπος βοηθάει στο γρήγορο κορεσμό και στη διαχείριση της πείνας.

Επίσης, τα αγαπημένα μας φιστίκια περιέχουν ιχνοστοιχεία όπως ο χαλκός και το μαγγάνιο, φυτικές ίνες, φυτικές στερόλες και αντιοξειδωτικά στοιχεία όπως η λουτεΐνη και οι ανθοκυανίνες, δυο συστατικά στα οποία ο καρπός του φιστικιού οφείλει το μοναδικό πράσινο-μωβ χρώμα του.

Επιστημονικές μελέτες που έχουν γίνει δείχνουν ότι η προσθήκη φιστικιών μέσα στα πλαίσια της Μεσογειακής διατροφής βελτίωσε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, τη λειτουργία του ενδοθελίου, καθώς και παραμέτρους που σχετίζονται με τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική κατανάλωση φιστικιών βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ δηλαδή βελτιώνουν τα επίπεδα ολικής χοληστερόλης, αυξάνουν την «καλή» HDL χοληστερόλη σε υγιείς ενήλικες, ενώ προσδίδουν και σημαντικά αντιοξειδωτικά οφέλη.