

# FRUITS SECS I SALUT

Els fruits secs tenen menys d'un 50% d'humiditat en la seva composició natural, i tots tenen una closca que els envolta quan es troben en estat natural. S'ha de distingir els fruits secs oleaginosos, que són llavors (nous, avellanes, ametlles, ...) de la fruita seca o deshidratada (orellanes, prunes o dàtils).

El consum recomanat de fruits secs és de 20-30 g de 3 a 7 vegades per setmana. Es recomana ingerir-los crus o lleugerament torrats i sense sal, d'aquesta manera aporten nutrients beneficiosos pel nostre organisme. Si es mengen fregits, torrats o salats perden part de les seves propietats nutritives, i és fàcil que es consumeixin de forma descontrolada i compulsiva.

Els fruits secs són molt energètics, els nutrients que trobem en la seva composició són bàsicament lípids, mono i poliinsaturats, proteïnes i minerals, juntament amb les vitamines E i B. També hi trobem fibra, amb efecte beneficiós sobre la salut, ja que retarda l'absorció del sucre, redueix l'absorció del colesterol i dona sensació de sacietat.

## PROTEÏNES

Els fruits secs tenen un alt contingut d'aminoàcids essencials. Destaca la L-arginina, que actua com a vasodilatador.

En les **nous** el contingut en proteïnes és similar al de la carn, tot i que són deficitàries en metionina, un dels aminoàcids essencials.

Un 20% de les **ametlles** és proteïna, proporció semblant a la de la carn, per això a les persones vegetarianes se'ls aconsella menjar-ne.

Les **avellanes** contenen una quantitat important d'arginina, aminoàcid que contribueix al bon funcionament del sistema cardiovascular.

Els **pistatxos** tenen tots els aminoàcids essencials, per això són molt recomanats als vegetarians.

## GREIXOS INSATURATS ESSENCIALS

Aquest tipus de greixos són fàcilment assimilables, trobem el linolènic i linoleic, que ajuden a controlar els nivells de colesterol LDL de la sang, mantenen la salut de la pell, la defensa immunològica i la respiració cel·lular.

En les **nous** un 60% de la composició són olis, sobretot àcids grassos omega 3 i 6.

En les **avellanes**, els greixos representen el 65%, són greixos monoinsaturats, com l'àcid oleic, i poliinsaturats, com el linoleic.

La meitat del pes d'una **ametlla** són greixos, la majoria dels quals són monoinsaturats, sobretot àcid oleic.

Els **pistatxos** són un 50% greix, que sobretot són àcids grassos omega 6.

## MINERALS

Els fruits secs són rics en fòsfor, calci i magnesi, minerals indispensables en el manteniment dels ossos. El fòsfor també va molt bé pel treball intel·lectual.

En la composició dels fruits secs també s'hi troba ferro i àcid fòlic, que són importants en la formació d'hemoglobina, i sofre, que ho és per la funció desintoxicant del fetge.

En les **nous** trobem *coure*, que fomenta la formació dels glòbuls vermells i hemoglobina; *manganès*, element important en la fabricació de proteïnes i àcids grassos; *zinc*, important pel metabolisme de les hormones sexuals i pel bon estat de la pell, ungles i cabells.

Les **avellanes** contenen *calci, fòsfor, magnesi i manganès*, minerals indispensables pel creixement

Les **ametlles** tenen bastant *calci i magnesi*, dos minerals importants pels ossos.

Els **pistatxos** tenen *magnesi*, que afavoreix la relaxació muscular i el bon funcionament del sistema nerviós, a part del paper important en els ossos i dents; *potassi*, que afavoreix la diüresi i té funció hipotensora, i petites quantitats de diferents minerals: *calci, fòsfor, crom i manganès*.

### **VITAMINES**

Els fruits secs, en general, aporten *vitamines del grup B*, molt importants pel sistema nerviós i pel treball intel·lectual, i *vitamina E*, antioxidant amb efecte antienvelliment.

### **EFFECTES EN LA SALUT DELS FRUITS SECS**

#### **Nous**

Prevenen el risc cardiovascular, disminueixen les possibilitats de tenir un infart o embòlia, i prevenen les malalties neurodegeneratives.

#### **Avellanes**

Tenen efecte cardioprotector, ja que afavoreixen l'equilibri entre el colesterol HDL i LDL.

#### **Ametlles**

Enforteixen ossos, cor, pell, cabells, ...

#### **Pistatxos**

Faciliten la diüresi i tenen funció hipotensora, i també afavoreixen el bon funcionament del sistema nerviós.