

Τελευταία Ελληνικά Επιστημονικά Ευρήματα

Το 2008 ο συνάδελφος Νικολαΐδης Παναγιώτης, υποστήριξε την μεταπτυχιακή του διατριβή στη Σχολή Γεωπονίας του ΑΠΘ με την καθοδήγηση της Συναδέλφου Καθηγήτριας κ. Μαγδαληνής Κουκουρικού-Πετρίδου με αντικείμενο τον προσδιορισμό της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας και της ποσότητας των ολικών φαινολικών ουσιών και ασκορβικού οξέος σε δώδεκα είδη ξηρών καρπών και δέκα ποικιλίες καρυδιάς με πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα τα οποία αναδημοσιεύουμε στη συνέχεια.

Πίνακας 1. Προσδιορισμός της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας 10 ποικιλιών καρυδιάς με τη δοκιμή FRAP ($\mu\text{mol A.O/g}$), των ολικών φαινολών (mg GAE/g) και του ασκορβικού οξέος (mg/100g).

Ποικιλία	Αντιοξειδωτική ικανότητα(*)	Ολικές φαινόλες	Ασκορβικό Οξύ
Milotai	406,46	26,80	44,80
Hartley	297,46	23,96	33,60
Vina	213,96	25,93	36,00
Midland	170,03	23,19	32,00
Franquette	154,20	26,52	35,20
Ηλιάννα	147,86	18,08	44,00
Fernor	146,63	15,64	36,00
Chandler	137,23	15,90	25,60
FM6	108,40	10,35	28,80
Marbot	51,13	18,49	38,80
Μέση τιμή καρυδιών	183,30	20,49	35,48
Σε 4 ποικιλίες Αμυγδαλιάς			
Ραπτοπούλου	12,36	4,37	14,0
Ferraduel	7,43	3,35	10,8
Ferragnes	4,93	1,51	8,8
Texas	2,66	0,0	8,8
Μέση τιμή αμυγδάλων	6,85	2,31	10,6

(*) Κάθε τιμή είναι μέσος όρος 3 επαναλήψεων

Από τα στοιχεία του Πίνακα 1. προκύπτουν μερικά πολύ χρήσιμα συμπεράσματα που αξίζει να τα αναφέρουμε και μάλιστα να τα τονίσουμε, όπως:

- Το καρύδι πολύ σωστά το αποκαλέσαμε ο Βασιλιάς των ξηρών καρπών αφού υπερτερεί των αμυγδάλων τόσο σε αντιοξειδωτική ικανότητα (27 φορές) όσο και σε τιμές ολικών φαινολών (9 φορές) και ασκορβικού οξέος (3,3 φορές),
- Από τα στοιχεία του Πίνακα 2. φαίνεται επίσης η καθαρή υπεροχή του καρυδιού και έναντι των υπολοίπων 13 ειδών καρπών που αναλύθηκαν,
- Η ποικιλία Chandler, που αποτελεί την ποικιλία που κατά συντριπτική πλειοψηφία φυτεύεται στην Ελλάδα, αξιολογείται στην προτελευταία θέση ανάμεσα στις δέκα ποικιλίες καρυδιάς που αξιολογήθηκαν. Έχει επομένως μεγάλο ενδιαφέρον να αξιολογήσουμε τα καρύδια που προέρχονται από σπορόφυτα καρυδιάς,

Το πιο βασικό συμπέρασμα από τα παραπάνω είναι ότι το καρύδι πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινής υγιεινής διατροφής μας για να μας προσφέρει τα πολλαπλά ευεργετήματα για την υγεία μας. Το Ελληνικό νοικοκυριό πρέπει να διαθέτει συνέχεια στο σπίτι καρύδια με κέλυφος και να τα καταναλώνει καθημερινά. Μάθετε τα παιδιά σας να αποκτήσουν την καλή συνήθεια της καθημερινής κατανάλωσης καρυδιών για να οικοδομήσουν έναν υγιή οργανισμό.

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να το τονίσουμε για μια ακόμη φορά ότι δεν πρέπει να αγοράζουμε καρύδια σε ψίχα γιατί όχι μόνον δεν διατηρούνται όπως αρμόζει στη μορφή του προϊόντος, αλλά και γιατί δεν γνωρίζετε από ποια καρύδια προήλθαν και τότε σπάστηκαν πριν τα δείτε στην προθήκη του καταστήματος ή της λαϊκής αγοράς. Η φύση μας έδωσε έναν αειφορικό και ανέξοδο τρόπο συντήρησης των καρυδιών για 1 και πλέον έτος και εμείς με το πρόσχημα ότι δεν έχουμε το χρόνο αποφεύγουμε να τα αγοράσουμε με κέλυφος.

Τέλος, παρατηρώ τα τελευταία έτη να εγκαταλείπετε η προσθήκη των καρυδιών σε μια σειρά από εξαιρετικά παραδοσιακά προϊόντα με κύριο την σκορδαλιά και τις σαλάτες φρέσκων λαχανικών. Στην αρχή ακολούθησα την τακτική της σιωπής και την αλλαγή του καταστήματος. Τώρα, επισημαίνω την απουσία των καρυδιών και τους δίνω μια μικρή διάλεξη

τονίζοντας το ασήμαντο κέρδος που τους προσφέρει η απουσία των καρυδιών και την περιφρόνηση που δείχνουμε σε μια παραδοσιακή συνταγή των προγόνων μας, η οποία μπορεί να αναδείξει την υπεροχή των Ελληνικών τροφίμων στους ξένους επισκέπτες μας.

Θα ήθελα να επισημάνω ότι οι προσπάθειες μας πρέπει να κατευθυνθούν προς τη νέα γενιά ώστε να αποκτήσει καλές διατροφικές συνήθειες διατηρώντας την παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα που θαυμάζουν και προσπαθούν να μιμηθούν οι Δυτικο-Ευρωπαίοι. Η νέα γενιά είναι αυτή που χτίζει το σώμα της και συνεπώς πρέπει να επιλέξει τα καλύτερα διατροφικά προϊόντα. Γιαγιάδες και παππούδες που έχουν την ευθύνη της διατροφής των μικρών φίλων μας πρέπει να τα μάθουν να καταναλώνουν ξηρούς καρπούς με το κέλυφος και ιδιαίτερα τον Βασιλιά των ξηρών καρπών που δεν είναι άλλος από την καρυδιά.

Ενημερώστε σας παρακαλώ φίλους και γνωστούς για την εξαιρετική συμβολή των καρυδιών στην προαγωγή της ανθρώπινης υγείας δίνοντάς τους να διαβάσουν τα όσα γράφω. Νάστε πάντα καλά και ευτυχείς που φροντίζετε αυτό το υπέροχο δένδρο.

Πίνακας 2. Προσδιορισμός της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας 12 ξηρών καρπών με τη δοκιμή FRAP ($\mu\text{mol A.O/g}$), των ολικών φαινόλων (mg GAE/g) και του ασκορβικού οξέος (mg/100g).

Ποικιλία	Αντιοξειδωτική ικανότητα(*)	Ολικές φαινόλες	Ασκορβικό Οξύ
Καρύδια	183,30	20,48	35,48
Ηλιόσπορος	100,53	10,91	26,40
Πεκάν	91,13	13,55	21,60
Αιγίνης	26,70	10,96	20,80
Αραχίδα	13,46	5,27	13,20
Αμύγδαλα	6,83	2,31	10,60
Φουντούκια	3,60	2,90	10,80
Macadamias	3,00	0,0	11,20
Cashews	2,33	0,81	9,20
Κολοκυθόσπορος	2,30	0,0	11,20
Κουκουνάρι	1,86	0,0	10,40
Καρύδια Βραζιλίας	1,23	0,85	11,60