

Κόκκινα vs μαύρα σταφύλια: ποια είναι τα πιο ωφέλιμα;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το σταφύλι, ο καρπός του αμπελιού, θεωρείται ο βασιλιάς των φρούτων καθώς είναι μία από τις πιο ωφέλιμες τροφές για τον άνθρωπο, πλούσια σε βιταμίνες κι οργανικά άλατα, αλλά και με ουσίες που καταπολεμούν πολλές ασθένειες. Ποιά όμως η σημασία του χρώματός του;

Τα σταφύλια είναι από τα πιο ωφέλιμα για την υγεία φρούτα, με αντιγηραντική και προστατευτική για την καρδιά δράση. Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και σημαντική ποικιλία βιταμινών και μετάλλων. Ιδιαίτερα οι σπόροι του σταφυλιού είναι εξαιρετικά πολύτιμοι καθώς περιέχουν σημαντικά λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε, τα οποία προστατεύουν το δέρμα, τα αιμοφόρα αγγεία και τα νευρικά κύτταρα από τις επιθέσεις των ελεύθερων ριζών.

Υπάρχουν λευκά, κόκκινα και μαύρα (σκούρα κόκκινα) σταφύλια. Όλα τα είδη ασκούν ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό και είναι τροφή πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες Α, Β και C.

Μάλιστα τα κόκκινα και τα μαύρα στα σταφύλια, είναι ιδιαίτερα αναγνωρισμένα για τις ιδιότητές τους και τα οφέλη τους στην υγεία μας. Οι παραλλαγές στο χρώμα, υποδεικνύουν διαφορετικούς τύπους και ποσότητες φυτο-αντιοξειδωτικών ουσιών στη φλούδα τους.

Ρεσβερατρόλη: το ατού των σκουρόχρωμων σταφυλιών

Όλα τα σταφύλια είναι ευεργετικά για την υγεία, αλλά τα πιο σκούρα είναι τα πιο πολύτιμα, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη

είναι μια φυσική αντι-παθογόνα ένωση που βρίσκεται στη φλούδα των σκουρόχρωμων σταφυλιών και άλλων φρούτων και λαχανικών με κοκκινωπό χρώμα και αποτελεί ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνά τους. Στα σταφύλια, αυτά που είναι βαθιά πορφυρού ή μαύρου χρώματος, περιέχουν την υψηλότερη συγκέντρωση ρεσβερατρόλης και ως εκ τούτου, αποτελούν κορυφαίες επιλογές για την υγεία.

Τα οφέλη της ρεσβερατρόλης για την υγεία...

- Αντιγραντική δράση: μελέτες έχουν δείξει ότι η ρεσβερατρόλη έχει ορισμένες ιδιότητες που προάγουν τη μακροζωία και έτσι περιέχεται σε πολλά καλλυντικά.
- Αντιφλεγμονώδης δράση: η ρεσβερατρόλη είναι ένα ισχυρό βακτηριοκτόνο και μυκητοκτόνο. Η πρόσληψη από το στόμα ή η τοπική εφαρμογή της ρεσβερατρόλης, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο παθογόνων μολύνσεων και φλεγμονών.
- Πρόληψη του καρκίνου: η ρεσβερατρόλη έχει αποδειχθεί σημαντικά αποτελεσματική στη θεραπεία δερματικών και γαστρεντερικών καρκίνων. Έχει δείξει επίσης κατασταλτικά αποτελέσματα σε όγκους στον πνεύμονα, το μαστό, τον προστάτη και στον καρκίνο του παγκρέατος καθώς και στη λευχαιμία.
- Ελέγχει το σακχάρο στο αίμα: η ρεσβερατρόλη ενεργοποιεί το SIRT1, γονίδιο που αυξάνει την έκκριση και την ευαισθησία της ινσουλίνης.
- Μείωση της πίεσης του αίματος: η ρεσβερατρόλη αναστέλλει τη δραστηριότητα της ορμόνης αγγειοτενσίνη, που προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει την παραγωγή του αγγειοδιασταλτικού νιτρικού οξειδίου. Η συνδυασμένη αυτή δράση αυξάνει σημαντικά τη ροή του αίματος και μειώνει την πίεση του αίματος.
- Μείωση χοληστερόλης: η ρεσβερατρόλη διαμορφώνει το μεταβολισμό του λίπους και μειώνει την ποσότητα των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL) και τη συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων.

Η ρεσβερατρόλη στο κόκκινο κρασί και στον χυμό σταφυλιού

Η κατανάλωση κόκκινων ή μαύρων σταφυλιών είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να λάβετε την απαραίτητη ρεσβερατρόλη, αλλά αυτό μπορείτε να το πετύχετε με το παραπάνω και με την κατανάλωση κόκκινου κρασιού. Η διαδικασία ζύμωσης βοηθά στην απελευθέρωση ρεσβερατρόλης από τα κυτταρικά τοιχώματα της φλούδας και των σπόρων, πολλαπλασιάζοντας τη βιοδιαθεσιμότητά της. Τα μοσχοστάφυλα μωβ και μαύρου χρώματος, έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα

σε ρεσβερατρόλη από όλα τα είδη σταφυλιών. Το κρασί από αυτά τα σταφύλια είναι επίσης πλούσιο σε ρεσβερατρόλη.

Συνιστάται έτσι να πίνετε 1 – 2 ποτήρια κόκκινο κρασί καθημερινά, εάν αντιμετωπίζετε υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακών παθήσεων, καρκίνου του μαστού και διαβήτη.

Αν και όχι όσο το κρασί, ο χυμός κόκκινων σταφυλιών, περιέχει επίσης, πολύ περισσότερη ρεσβερατρόλη από τα φρέσκα φρούτα. Αν έχετε μειωμένη ηπατική λειτουργία ή δεν μπορείτε να πιείτε αλκοόλ, προτιμήστε λοιπόν τον χυμό σταφυλιών.

Πηγή: clickatlife.gr