5 Σεπτεμβρίου 2013

Το σταφύλι της απόλαυσης & της αποτοξίνωσης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Έχει χαρακτηριστική νόστιμη γεύση, αξιόλογη αντιοξειδωτική δράση και είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Ο λόγος για το σταφύλι που αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχο για την υγεία και την ομορφιά μας.

Το σταφύλι είναι ο βρώσιμος καρπός του αμπελιού. Το αμπέλι ή κλίμα (Vita Vinifera) είναι απείθαρχο αναρριχητικό τροπικό φυτό, του οποίου τα ίχνη βρέθηκαν σε απολιθώματα, στη Μέση Ανατολή, που χρονολογούνται στην αρχή της τριτογενούς περιόδου. Παράγωγα του ο μούστος, το κρασί, το ξύδι και οι σταφίδες.

Όσον αφορά το χρώμα, υπάρχουν τα σταφύλια τα λευκά, τα κόκκινα και τα μαύρα (σκούρα κόκκινα). Υπάρχουν πολλές ποικιλίες σταφυλιών, οι οποίες ταξινομούνται σε 3 μεγάλες ομάδες τις λευκές, τις ερυθρές και τις ροδόχρωμες. Παρ΄όλο που επικρατεί η άποψη ότι τα κόκκινα σταφύλια είναι πιο ωφέλιμα για την υγεία μας, όλα τα είδη ασκούν ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι τροφή πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες Α, Β και C. Τα 100γρ σταφυλιών αποδίδουν 60Kcal.

Σαν το μητρικό γάλα

Το σταφύλι αποτελεί μια από τις πιο πλούσιες πηγές θρεπτικών συστατικών, καθώς περιέχει σημαντικές ποσότητες μετάλλων, πρωτεϊνών, υδατανθράκων και βιταμινών. Η συστασή του είναι τόσο ξεχωριστή που μπορεί να συγκριθεί σε θρεπτικότητα με αυτή του μητρικού γάλακτος.

Το σταφύλι κυρίως λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Τα έλαια που παράγονται από τα κουκούτσια των σταφυλιών είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν την χοληστερόλη. Η κατανάλωση σταφυλιού βοηθάει σε καταστάσεις ύπαρξης δυσπεψίας, δυσκοιλιότητας και αιμορροΐδων.

Αντιοξειδωτική δράση

Τα σταφύλια περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες της ομάδας των φλαβονοειδών που φαίνεται να συντελούν στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου (του στήθους, του παχέος εντέρου, του δέρματος, του ήπατος) και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Τα σταφύλια περιέχουν ένα πολύτιμο φυτικό συστατικό, τη ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη βρίσκεται στη φλούδα των σταφυλιών, στα μούρα, στο πεύκο, στα ρόδια, στα φιστίκια και τα φασόλια. Πρόκειται για ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνά τους. Η φλούδα των σταφυλιών περιέχει κατά πολύ τις μεγαλύτερες ποσότητες ρεσβερατρόλης. Κατά τη διάρκεια της σύνθλιψης των σταφυλιών ορισμένη ποσότητα από τη ρεσβερατρόλη διαλύεται μέσα στο μούστο έτσι μεταφέρονται οι ιδιότητες της και στο κρασί.

- Η ρεσβερατρόλη έχει αντικαρκινική δράση. Μέσω εργαστηριακών μελετών φαίνεται ότι μπορεί να καταστείλει τη σύνθεση ελευθέρων ριζών, να μειώσει τους δείκτες της φλεγμονής ακόμη και τον κίνδυνο εμφάνισης μεταλλάξεων. Επίσης, προστατεύει από τον καρκίνο του δέρματος που προκαλείται από υπεριώδη ακτινοβολία και ιδιαίτερα από τις ακτίνες UVB.
- Έρευνες που εξέταζαν τη σχέση του κρασιού και της ρεσβερατρόλης έδειξαν μείωση του κινδύνου για Στεφανιαία Νόσο, μείωση της οξείδωσης της λιποπρωτείνης LDL και των λιπιδίων και μείωση της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων.

Σταφυλοθεραπεία

Η σταφυλοθεραπεία είναι μια συστηματική δίαιτα μερικών ημερών που στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο στα σταφύλια. Έχει στόχο να αποτοξινώσει τον οργανισμό, να διατηρήσει πολύ καλή την υγεία, αλλά και να προλάβει και να θεραπεύσει διάφορες παθήσεις, όπως της καρδιάς, του στομάχου, του εντέρου, των νεφρών, του συκωτιού, την αναιμία, τη χοληστερίνη κ.ά. Πρόκειται για δίαιτα που συνιστάται σε όλους
-ανεξάρτητα από ηλικία- υπό την παρακολούθηση πάντα φυσικά κάποιου ειδικού.

Χρήσιμες συμβουλές

Να επιλέγετε σταφύλια που οι ρώγες να έχουν μέτριο μέγεθος, και ζωηρό χρώμα,

το τσαμπί να έχει κωνικό σχήμα και το κλαδί τους να είναι φρέσκο

Να τα συντηρείτε στο στο ψυγείο και σε χαμηλές θερμοκρασίες. Κατά τη συντήρηση τους μπορείτε να τα κόψετε από το τσαμπί τους και να αφαιρέσετε τις αλλοιωμένες ρώγες.

Πηγή:onlycy.com