22 Σεπτεμβρίου 2013

Τα μοναδικά οφέλη του μαϊντανού στη διατροφή σας

Ο μαϊντανός αποτελεί ένα εγγενές αρωματικό φυτό της νότιας Μεσογείου και για αυτό άλλωστε έχει ταυτιστεί με τη μεσογειακή κουζίνα.

Ο μαϊντανός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των πιάτων της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, όπου προστίθεται για να προσδώσει άρωμα και γεύση.

Πέρα από τις μοναδικές αρωματικές και γευστικές ιδιότητές του μπορεί να παρέχει μοναδικά οφέλη στην ανθρώπινη υγεία λόγω της ιδιαίτερης σύστασής του. Η περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή και αιθέρια έλαια είναι υπεύθυνη για τα οφέλη που μπορεί να ασκεί.

Μάλιστα, τα αιθέρια έλαια του μαϊντανού και συγκεκριμένα το μυριστικό οξύ έχει φανεί να αναστέλλει την ανάπτυξη και τον σχηματισμό καρκινικών όγκων σε ζωικά μοντέλα και συγκεκριμένα στους πνεύμονες αυτών. Επίσης, το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο φαίνεται να επάγει τη δραστηριότητα του ενζύμου τρανσφεράση της γλουταθειόνης, η οποία είναι υπεύθυνη για την εξολόθρευση μορίων που μπορούν να επάγουν οξειδωτικές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή και κυρίως στη λουτεολίνη φαίνεται να ενισχύει τις αντιοξειδωτικές ιδιότητές του.

Βέβαια πέρα από την υψηλή περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή είναι μια άριστη πηγή βιταμίνης C και πρόδρομων μορφών της βιταμίνης A, γνωστές για τις

δράσεις τους έναντι των ελευθέρων ριζών και των φλεγμονωδών απαντήσεων.

Συμπερασματικά, επιλέγοντας μαϊντανό για τη βελτίωση της γεύσης των πιάτων μας, ωφελούμαστε με μια όχι μόνο νόστιμη αλλά και συνάμα ευεργετική για την υγείας μας επιλογή.

Πηγές: *neadiatrofis.gr –medicalnews.gr – dia-trofis.gr*