1 Οκτωβρίου 2013

Τρώτε ρόδια. Πλούσια σε βιταμίνες, κάνουν καλό στην υγεία μας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το ρόδι ονομάζεται από πολλούς “κόκκινος χρυσός”, αφού μία πληθώρα ερευνητικών εργασιών αποδεικνύουν την υψηλή διατροφική του αξία. Συγκεκριμένα, αυξημένη κατανάλωση χυμού ροδιού βρέθηκε πως μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων, τον ιό HIV-1, την οξείδωση της hLDL και την αρτηριοσκλήρωση καθώς και να μειώσει τα συμπτώματα κατάθλιψης και απώλειας οστικής μάζας κατά την εμμηνόπαυση. Επίσης, αφέψημα ο ιική και μυκοτοκτόνο δράση καθ ου ανθρώπου ιδιότητες.

Διατροφική Αξία

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, C και E, σε πληθώρα μεταλλικών στοιχείων (ασβέστιο, σίδηρος, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο, ψευδάργυρος, σελήνιο), σε

υδατάνθρακες και σε φυτικές ίνες. Ένα μόνο ρόδι μπορεί να καλύψει το 40% της ποσότητας σε βιταμίνη C και το 25% της ποσότητας σε φυλλικό οξύ που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. Περιέχει επίσης ψηλές ποσότητες φυτικών ινών ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες.

Διατροφική ανάλυση ανά ρόδι (περίπου 280g)*	
Ενέργεια	234kcal
Πρωτεΐνες	4,71g
Λιπαρά	3,3g
Υδατάνθρακες	52,73g
Φυτικές ίνες	11,3g
Ασβέστιο	28mg
Σίδηρος	0,85mg
Μαγνήσιο	34mg
Φώσφορος	102mg
Κάλιο	666mg
Νάτριο	8mg
Ψευδάργυρος	0,99mg
Χαλκός	0,446mg
Σελήνιο	1,4mcg
Βιταμίνη C	28,8mg
Νιασίνη (B3)	0,826mg
Φυλλικό οξύ	107mcg
Βιταμίνη E	1,6mg
Βιταμίνη K	46,2mcg
* Πηγή: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 (2008)	

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ροδιού οφείλονται στην υψηλή συγκέντρωση φαινολών που περιέχει, αφού είναι μεγαλύτερη από αυτή του κόκκινου κρασιού, των μύρτιλλων, του κράνου, του κόκκινου κρασιού και του πορτοκαλιού. Επίσης μόνο στο ρόδι βρίσκεται η φαινολική ουσία “πουνικαλαγίνη”, (από το λατινικό όνομα της ροδιάς Punica), ενώ υψηλή συγκέντρωση έχει και σε ελαγιτανίνη, ουσία που βρίσκεται σε όλα τα μέρη του ροδιού.

Βρέθηκε πως οι καταναλωτές που ενδιαφέρονται για περισσότερο θρεπτικά ρόδια πρέπει να διαλέγουν ρόδια από ποικιλίες που παράγουν μικρού μεγέθους και/ ή κόκκινου χρώματος καρπούς γιατί μπορεί να έχουν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα, συγκέντρωση ασκορβικού οξέος και ανθοκυανών στο χυμό τους. Επίσης, ενώ τα μεγάλου μεγέθους ρόδια ενώ είναι πιο αρεστά στον καταναλωτή, συνήθως αυτά είναι και πιο ξινά.

Φωτό:.shape.gr

Δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και την υπέρταση

Σύμφωνα με έρευνες το υψηλό επίπεδο των αντιοξειδωτικών στο χυμό ροδιού προστατεύει από τη δημιουργία αθηρωμάτωσης των αρτηριών και κατ΄ επέκταση από καρδιαγγειακά νοσήματα. Ιδιαίτερα πλούσιος σε ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες εμποδίζοντας το μεταβολισμό της χοληστερόλης (δηλ. την οξείδωση της) και ιδιαίτερα της κακής LDL χοληστερόλης, μειώνουν τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης των αγγείων. Μειώνοντας τον κίνδυνο αυτό, μειώνεται ο κίνδυνος απόφραξης των αγγείων, εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων. Μάλιστα, φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα της ολικής και της «κακής» χοληστερόλης σε διαβητικούς ασθενείς με υπερλιπιδαιμία. Σημαντική φαίνεται να είναι η δράση του ροδιού στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Έτσι, έχει αποδειχτεί πως η καθημερινή κατανάλωση ροδιού μειώνει την διαστολική πίεση έως και 36% ενώ την συστολική μέχρι και 5%. Οι ιδιότητες αυτές, που οφείλονται στην χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και την υψηλή σε κάλιο είναι ιδιαίτερα ευεργετικές σε υπερτασικούς ασθενείς. Όμως, σε άτομα που έχουν χρόνια νεφρική ανεπάρκεια λόγω αυξημένης περιεκτικότητας σε κάλιο, το ρόδι θα πρέπει να αποφεύγεται.

Αντικαρκινική δράση

Υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι το ρόδι επιβραδύνει την εξέλιξή του

όγκου του προστάτη και συμβάλλει στην επιδιόρθωση της βλάβης στο DNA που μπορεί να προκαλέσει ογκογένεση. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που σε αφθονία υπάρχουν στο χυμό του ροδιού φαίνεται να προλαμβάνουν αλλά και να καταστέλλουν διάφορες μορφές καρκίνου,κυρίως αυτόν του προστάτη,αλλά και του δέρματος.

Αντιαλλεργικές ιδιότητες:
Τα ρόδια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ουσίες που ονομάζονται πολυφαινόλες, οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τις βιοχημικές διεργασίες που συνδέονται με αλλεργίες.
Περισσότερα εδώ

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μορ. βιολόγος,

Πηγές: triklopodia.gr – medlabnews.gr