

## Υπερτροφή το φραγκόσυκο! Ποιες ασθένειες καταπολεμά...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [panoramio.com](#)

Το φραγκόσυκο είναι από τα πλέον νόστιμα καλοκαιρινά φρούτα. Έχει τη δυνατότητα να σε ξεδιψάσει, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (87.5%). Το κιτρικό και μηλικό οξύ που περιέχει, του προσδίδει φυσική συντήρηση, βοηθά στη καλή πέψη μέσω του μεταβολισμού των σακχάρων (κύκλος Krebs) , και αυξάνει τη σωματική αντοχή , (μηλικό οξύ). Η θρεπτική και η φαρμακευτική αξία του φραγκόσυκου είναι μεγάλη, καθώς είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και το αμινοξύ ταυρίνη, ουσίες οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς. Είναι επίσης πλούσιο σε φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν κατά του καρκίνου και των καρδιοπαθειών. Τα φραγκόσυκα περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά, δρουν προστατευτικά σε διάφορους ιστούς και όργανα: στις αρτηρίες και τα νεύρα, στους οφθαλμούς και τις αρθρώσεις.

Δίαιτες υψηλές σε φυλλικό οξύ, β-καροτένιο και βιταμίνη C μειώνουν την

ομοκυστεΐνη, ουσία της οποίας η συσσώρευση προκαλεί βλάβες στα αγγεία και αυξάνει τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Επίσης, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Β 6 , μεταξύ των οποίων και τα φραγκόσυκα, βοηθά στο να διατηρούνται χαμηλά τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης (η βιταμίνη Β 6 συμβάλλει στη σύνθεση των πρωτεϊνών, του γενετικού υλικού, των νευροδιαβιβαστών και στην προστασία κατά του καρκίνου).

Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων στη β -καροτενίνη και β-κρυπτοξανθίνη, που βρίσκεται στα φραγκόσυκα , μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα. Από μελέτη φάνηκε ότι τα άτομα που κατανάλωναν τα περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε κρυπτοξανθίνη παρουσίαζαν 27% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του πνεύμονα. Τα φραγκόσυκα μπορούν να δράσουν προστατευτικά και από την εμφάνιση καρκίνου του κόλον ή άλλων νοσημάτων του εντέρου, μέσω της ευεργετικής επίδραση στο έντερο των αδιάλυτων διαιτητικών ινών.

Είναι φρούτο πολύ πλούσιο σε κάλιο, νιασίνη , θειαμίνη και φυτικές ίνες που βοηθούν στη μείωση της υπεργλυκαιμίας και πολλές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, και βοηθούν στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης των συμπτωμάτων από κατάχρηση αλκοόλ, γιατί ενυδατώνουν το σώμα και αποτρέπουν πονοκεφάλους και στομαχόπονους. Ταυτόχρονα δημιουργούν την αίσθηση του κορεσμού, μειώνουν την πείνα και κατ'επέκταση την παχυσαρκία.

Τόσο οι καρποί της φραγκοσυκιάς όσο και τα άνθη της έχουν θεραπευτικές ιδιότητες για διάφορες παθήσεις του ανθρωπίνου οργανισμού. Η κατανάλωση φραγκόσυκων δημιουργεί ευνοϊκές καταστάσεις για το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, αλλά και σε περίπτωση παρουσιάσεως κάποιας νόσου, πάλι ενεργεί δραστικά (ανοσοδιατροφή).

Οι ασθένειες τις οποίες καταπολεμούν τα φραγκόσυκα είναι :

- 1.Ήταν και παραμένει ένα σπουδαίο Αντιφλεγμονώδες.
- 2.Για την θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας και της παχυσαρκίας.
- 3.Κατά του σακχαρώδους διαβήτη.
- 4.Κατά της υπερτροφίας του προστάτου
- 5.Κατά της χοληστερόλης
- 6.Κατά της φλεβίτιδας
- 7.Κατά πνευμονικών παθήσεων
- 8.Πιθανός παράγοντας για την καταπολέμηση ορισμένων μορφών καρκίνου (στήθους, προστάτου, στομάχου, πνευμόνων, παγκρέατος) λόγω των φλαβονοειδών συστατικών που περιέχουν

## 9.Δυναμωτικό στο ανοσοποιητικό σύστημα

Τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως :

1.Διουρητικά, αντιδιαρροϊκά, καθώς για καταπολέμηση της άμμου στα νεφρά, και της νεφρίτιδος!

2.Τονωτικά στην καρδιά λόγω της ουσίας κακτίνη που περιέχουν.

Αντίδοτο κατά της μέθης. Απομακρύνουν πονοκεφάλους, ναυτία ξηροστομία και άλλα.

3.Στην μαγειρική τα φύλλα παράγουν δεκάδες φαγητά με κρέας και λαχανικά για τον άνθρωπο.

4.Εκχυλίσματα φραγκόσουκου κατεβάζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα των διαβητικών, καθώς και σε υγιή άτομα με ανεβασμένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ασθενείς με μη ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη που έτρωγαν βρασμένα φύλλα φραγκοσουκιάς, παρουσίαζαν μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα, ενώ η ινσουλίνη τους γινόταν όλο και πιο αποτελεσματική.

5. Το φυτό αυτό περιέχει σημαντικά επίπεδα διαλυτών ινών, όπως πηκτίνη.

Οι ίνες που περιέχει πιστεύεται ότι ευθύνονται για την ικανότητα του κάκτου να μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και τα επίπεδα των λιπιδίων.

Τα βρασμένα φύλλα του κάκτου αυξάνουν την ικανότητα του να μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Το φραγκόσυκο αποτελεί παράγοντα για την καταπολέμηση ορισμένων μορφών καρκίνου (μαστού, προστάτη, στομάχου, πνευμόνων, παγκρέατος) λόγω των φλαβονοειδών που περιέχουν.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 41.00 kcal

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0.73 g

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 3.60 g

ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΛΙΠΙΔΙΑ 0.51 g

**Πηγές:** enallaktikos.gr- [texnologosgeoponos.blogspot.gr](http://texnologosgeoponos.blogspot.gr)