4 Σεπτεμβρίου 2014

Γνωρίστε τις πολύτιμες ανθοκυανίνες των φρούτων και των λαχανικών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σίγουρα θα έχετε ακούσει ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών συστατικών. Ποια είναι όμως τα συστατικά αυτά και τι οφέλη μπορούμε να αποκομίσουμε από την κατανάλωσή τους;
Μια βασική ομάδα αντιοξειδωτικών ουσιών είναι οι ανθοκυανίνες. Οι ανθοκυανίνες ανήκουν στην ευρύτερη κατηγορία των φλαβονοειδών και είναι τα κύρια συστατικά στα οποία οφείλεται το έντονο κόκκινο-πορτοκαλί και μπλε-μωβ χρώμα πολλών φρούτων και λαχανικών.
Στις πιο πλούσιες πηγές ανθοκυανινών ανήκουν τα βατόμουρα, οι μαύρες σταφίδες, οι φράουλες και οι χυμοί τους, οι κόκκινες και μωβ ποικιλίες σταφυλιών, το κόκκινο κρασί, τα κεράσια, τα δαμάσκηνα, τα σαγκουίνια, οι μελιτζάνες και το κόκκινο λάχανο.

Τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί έντονη ερευνητική δραστηριότητα γύρω από τις ανθοκυανίνες, την αντιοξειδωτική τους ικανότητα και την επίδρασή τους στην υγεία και την πρόληψη ασθενειών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πολλών μελετών,

φαίνεται ότι οι ανθοκυανίνες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας, συμβάλλοντας στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνες σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και βελτίωση δεικτών που αφορούν την υγεία των αγγείων, ενώ παράλληλα οι ανθοκυανίνες πιθανόν να ασκούν και αντιφλεγμονώδη δράση, μειώνοντας τα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών που σχετίζονται με την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, σημαντική φαίνεται να είναι η συμβολή των ανθοκυανινών στην πρόληψη εμφάνισης καρκίνου και στην καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου, καθώς επίσης και στην ενίσχυση της μνήμης και την καθυστέρηση της εξασθένησης της γνωστικής λειτουργίας.

Επομένως, «βάλτε χρώμα» στο καθημερινό σας διαιτολόγιο και προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών με έντονα χρώματα. Με αυτόν τον τρόπο, πέραν από τα πολλαπλά οφέλη της συστηματικής κατανάλωσης των εν λόγω τροφίμων, θα αυξήσετε και την πρόσληψη ανθοκυανινών, προστατεύοντας έτσι την υγεία σας μέσω των ευεργετικών τους ιδιοτήτων.

Πηγή: neadiatrofis.gr