24 Σεπτεμβρίου 2014

Εξαιρετικά ωφέλιμα τα σύκα για την υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα σύκα είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για την υγεία μας, αποτελώντας μία εξαιρετική διατροφική επιλογή.
Βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων δυσκοιλιότητας, στη μείωση της χοληστερόλης, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, συνεισφέρουν στην απώλεια βάρους, στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και των καρδιακών παθήσεων ενώ παράλληλα αποτελούν μία καλή πηγή προβιοτικών. Τα σύκα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, κάλιο, φώσφορο και σίδηρο.

Φυσικές θεραπείες και πρόληψη ασθενειών

Τα σύκα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και έτσι αποτελούν ήπια φυσικά καθαρτικά. Αποτελούν επίσης μία καλή πηγή προβιοτικών, που βελτιώνουν τη λειτουργία των καλών βακτηρίων του εντέρου.

Επίσης, τα σύκα και ο χυμός τους συγκαταλέγονται στις αλκαλικές τροφές και έτσι μπορούν να βοηθήσουν στην εξισορρόπηση του επιπέδου pH του οργανισμού. Επιπρόσθετα, περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά στοιχεία που βοηθούν στην πρόληψη των βλαβών που προξενούν οι ελεύθερες ρίζες.

Αποτελούν επίσης καλή πηγή ψωραλενίων (σ.σ. pentapostagma.gr – psoralens), ένα συστατικό που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων όπως η ψωρίαση και το έκζεμα.

Εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε κάλιο, τα σύκα μπορεί να είναι χρήσιμα για την πρόληψη της εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιαγγειακών παθήσεων. Ο συνδυασμός καλίου και ασβεστίου βοηθά σημαντικά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης..

Προτιμήστε τα ωμά

Καθώς τα ξερά σύκα είναι τόσο δημοφιλή και είναι διαθέσιμα όλο τον χρόνο, πολλοί ίσως δεν έχουν ακόμη δοκιμάσει ωμό σύκο. Τα ωμά σύκα είναι αρκετά νόστιμα, αν και κάπως ασυνήθιστα σε υφή και γεύση. Η γεύση ενός ωμού σύκου είναι ηπιότερη από αυτή των ξερών ή μαγειρεμένων σύκων.

Τόσο τα ωμά όσο και τα ξερά σύκα χρησιμοποιούνται συχνά στο ψήσιμο φαγητών. Τα σύκα προσθέτουν «υγρασία» και ενισχύουν την αίσθηση φρεσκάδας στα μαγειρεμένα τρόφιμα.

Πως να αποθηκεύσετε τα σύκα ώστε να διαρκέσουν περισσότερο

Τα σύκα συλλέγονται ωμά και έχουν μικρή διάρκεια ζωής στο ράφι της κουζίνας σας. Μπορεί να διαρκέσουν έως και 5-7 ημέρες μόνο αν είναι πολύ φρέσκα, και στις περισσότερες περιπτώσεις διαρκούν μόνο για 2-3 ημέρες. Μην τα πλύνετε πριν τα καταναλώσετε. Τοποθετήστε τα σε μία σακούλα και βάλτε τα στο ψυγείο – για διάστημα έως και έξι μηνών.

Τα ξερά σύκα θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ένα ψυχρό μέρος με υγρασία ή στο ψυγείο.

Πηγή:pentapostagma.gr