28 Οκτωβρίου 2014

Ο διατροφικός θησαυρός των εσπεριδοειδών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το φθινόπωρο έχει πλέον μπει για τα καλά, οπότε πλησιάζει σιγά-σιγά και η εποχή των εσπεριδοειδών.
Οι κυριότεροι εκπρόσωποι της «οικογένειας» των εσπεριδοειδών είναι το πορτοκάλι, το μανταρίνι, το σαγκουΐνι, το γκρέιπφρουτ, το λεμόνι και το λάιμ. Εδώ ανήκουν επίσης το περγαμόντο και το νεράντζι, τα οποία όμως συνήθως δεν καταναλώνονται νωπά, αλλά χρησιμοποιούνται κυρίως στη ζαχαροπλαστική, για την παρασκευή γλυκών του κουταλιού, μαρμελάδων και άλλων γλυκισμάτων. Αν και τα εσπεριδοειδή είναι περισσότερο γνωστά ως πλούσιες πηγές βιταμίνης C, έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή, φυλλικό οξύ, κάλιο, φυτικές ίνες και πληθώρα φυτοχημικών συστατικών.

Πράγματι, τα εσπεριδοειδή αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C. Ενδεικτικά, ένα μέτριο πορτοκάλι περιέχει γύρω στα 70 mg βιταμίνης C, ποσότητα που καλύπτει πλήρως τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για παιδιά, αλλά και πάνω από το 90% των ημερήσιων αναγκών για τις γυναίκες και περίπου το 75% για τους άνδρες. Η βιταμίνη C λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό κι ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ είναι απαραίτητη για πολλές φυσιολογικές

διεργασίες, όπως ο μεταβολισμός του σιδήρου και η σύνθεση του κολλαγόνου.

Από την άλλη, τα εσπεριδοειδή περιέχουν υψηλές ποσότητες καροτενοειδών, τα οποία δρουν ως αντιοξειδωτικά κι έχει φανεί ότι σχετίζονται με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, την υγεία των οστών και την όραση, ενώ παράλληλα, δρουν προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Επιπλέον, ορισμένα είδη καροτενοειδών αποτελούν πρόδρομα μόρια της βιταμίνης Α, η οποία είναι απαραίτητη, μεταξύ άλλων, για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και την άμυνα του οργανισμού.

Τα εσπεριδοειδή παρέχουν επίσης σημαντικές ποσότητες φυλλικού οξέος, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη διαδικασία σύνθεσης του DNA, και καλίου που βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ακόμη, ειδικότερα όταν καταναλώνονται ολόκληρα και όχι σε μορφή χυμών, αποτελούν πλούσιες πηγές φυτικών ινών, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Τέλος, τα εσπεριδοειδή περιέχουν μεγάλο αριθμό φυτοχημικών συστατικών, κυρίως φλαβονοειδών, τα οποία έχει φανεί ότι ασκούν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Παράλληλα, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα εν λόγω συστατικά, πιθανόν αναστέλλουν το σχηματισμό καρκινικών όγκων, δρουν προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος και ορισμένες εκφυλιστικές νόσοι των ματιών και του εγκεφάλου και γενικότερα καθυστερούν κυτταρικές βλάβες που σχετίζονται με τη γήρανση.

Προσοχή: Θα πρέπει να αναφερθεί ότι για κάποιες πληθυσμιακές ομάδες απαιτείται προσοχή στην κατανάλωση ορισμένων εσπεριδοειδών. Συγκεκριμένα, η επισήμανση αφορά το χυμό γκρέιπφρουτ, ο οποίος αλληλεπιδρά με ορισμένα φάρμακα, επηρεάζοντας το μεταβολισμό τους και οδηγώντας σε υψηλότερες συγκεντρώσεις τους στο αίμα, με κίνδυνο να εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες. Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της υπέρτασης, των υπερλιπιδαιμιών, ορισμένα αντιβιοτικά, ανοσο-κατασταλτικά, ηρεμιστικά φάρμακα και άλλα. Συνεπώς, άτομα που λαμβάνουν κάποια φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να ελέγχουν με το θεράποντα ιατρό την πιθανότητα ύπαρξης αλληλεπίδρασης των φαρμάκων που λαμβάνουν με το χυμό γκρέιπφρουτ, πριν την κατανάλωσή του, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανά προβλήματα.

Πηγή: neadiatrofis.gr