

## Μήλα και πράσινο τσάι προστατεύουν την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θέλετε να ζήσετε πολλά και καλά χρόνια; Φροντίστε απλά να πίνετε πράσινο τσάι, τρώγοντας παράλληλα και ένα μήλο.

Μέχρι σήμερα γνωρίζαμε ότι η κατανάλωση άφθονων λαχανικών και φρούτων ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως είναι οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος. Η εξήγηση βρίσκεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε πολυφαινόλες, ουσίες με ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας.

Ωστόσο, έρευνα από το Ινστιτούτο Έρευνας των Τροφίμων (IFR) έδειξε ότι ο συνδυασμός μήλου και πράσινου τσαγιού, δύο τροφών με σημαντικές ποσότητες πολυφαινολών, μεγιστοποιεί τα οφέλη τους, παρέχοντας μεγαλύτερη προστασία στην υγεία μας.

Ο δρ. Paul Kroon και η ομάδα του διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες τους μπλοκάρουν τη δράση ενός μορίου που ονομάζεται VEGF. Το μόριο αυτό προωθεί το σχηματισμό νέων αιμοφόρων αγγείων (αγγειογένεση), διαδικασία που ευνοεί την εξάπλωση των καρκινικών όγκων και παράλληλα συνδέεται στενά με την αθηροσκλήρωση, που ευθύνεται για την πρόκληση εγκεφαλικού επεισοδίου ή

εμφράγματος.

*Βάσω Παπασούλη*

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)