

4 ελιές τη μέρα τον καρκίνο κάνουν πέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καταναλώνοντας 3-4 ελιές τη μέρα ή 3 κουταλιές της σούπας ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο προστατεύετε τον οργανισμό σας από τον καρκίνο. Μία πολυφαινόλη που περιέχει η ελιά, η υδροξυτυροσόλη, καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα και εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό τους.

Μελέτη του ομογενή επιστήμονα **Τομ Καραγιάννη**, διευθυντή του **Τμήματος Μοριακής και Γονιδιακής Έρευνας του Ινστιτούτου Baker της Μελβούρνης** έδειξε ότι η υδροξυτυροσόλη καταστρέφει τα καρκινικά ερυθρολευχαιμικά κύτταρα K562 αλλά όχι τα μονοπυρηνικά κύτταρα του περιφερικού αίματος.

Προκειμένου να υπάρξουν οφέλη για την υγεία, ο κ. Καραγιάννης συνιστά κατανάλωση 50 ml ωμού παρθένου ελαιολάδου απ' όπου ο ανθρώπινος οργανισμός θα προσλάβει πολυφαινόλες ή 3-4 ελιών την ημέρας ή συνδυασμό κατανάλωσης ελαιολάδου και ελιών.

«Είναι γενικώς παραδεκτό ότι η πλούσια σε ελιές μεσογειακή διατροφή παρέχει 10-20 mg φαινολών. Αν υποθέσουμε ότι απορροφώνται επαρκώς τότε το αντιοξειδωτικό αποτέλεσμα θα είναι επαρκές» επισημαίνει στην εργασία του ο Τομ Καραγιάννης. Παράλληλα τονίζει ότι η αντικαρκινική επίδραση της υδροξυτυροσόλης *in vitro* και *in vivo* είναι δύσκολο να αμφισβητηθεί λόγω του μεγάλου αριθμού των αποδείξεων που υπάρχουν.

Να σημειωθεί ότι η υδροξυτυροσόλη εκτός από την ελιά υπάρχει και στο κρητικό

δίκτημο, στη λεβάντα, στη λουίζα, στα σταφύλια, στα χαρούπια και στην αγριομυρτιά.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- tilestwra.com