

Πολλά Οφέλη Μήλο με τη φλούδα: Γιατί το συνιστούν οι ειδικοί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνήθως αποφεύγουμε να τρώμε ολόκληρο το μήλο και καθαρίζουμε επιμελώς τη φλούδα του, από φόβο έκθεσης σε υπολείμματα εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων που μπορεί αυτή να έχει απορροφήσει.

Ωστόσο, μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Biological Chemistry* υποδεικνύει ότι η φλούδα του γευστικού φρούτου κρύβει ένα σημαντικό όφελος για την υγεία μας.

Αμερικανοί ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Αϊόβα διαπίστωσαν ότι η φλούδα του μήλου παρέχει προστατευτική δράση ενάντια στην απώλεια μυϊκής μάζας και την ατροφία που εμφανίζονται συχνά στην τρίτη ηλικία.

Όπως εξηγεί ο Κρίστοφερ Άνταμς, ο βασικός συντάκτη της νέας μελέτης, η απώλεια δύναμης και μυϊκής μάζας όσο περνούν τα χρόνια οφείλεται στην πρωτεΐνη ATF4. Το ουρσολικό οξύ που βρίσκεται στη φλούδα του μήλου αλλά και η τοματιδίνη της πράσινης τομάτας εξουδετερώνουν σε σημαντικό βαθμό τη δράση της βλαβερής πρωτεΐνης που οδηγεί στην εκφύλιση των μυών.

Σύμφωνα με δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν σε ποντίκια, τα οφέλη της

πρόσληψης των δύο συστατικών είναι σημαντικά για να προληφθεί η μυϊκή αδυναμία στις προχωρημένες ηλικίες. Παρατηρήθηκε αύξηση 10% της μυϊκής μάζας και 30% αύξηση της ποιότητας των μυών.

Το μέγεθος της βελτίωσης υποδεικνύει ότι είναι δυνατό να αποκατασταθεί η μυϊκή μάζα και η μυϊκή δύναμη στις προχωρημένες ηλικίες σε βαθμό που ανταποκρίνεται σε πρότερα στάδια της ζωής.

Αναμένεται να πραγματοποιηθούν στο μέλλον αντίστοιχες δοκιμές σε ανθρώπους ώστε να επιβεβαιωθούν τα παραπάνω ευρήματα.

Πηγές: onmed.gr- [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)