26 Δεκεμβρίου 2015

# Το λουλούδι που τρώγεται και είναι πιο δυνατό

Τα

λουλούδια είναι αδιαμφισβήτητα από τις πιο όμορφες δημιουργίες της Φύσης. Με χρώματα και άρωμα που θα ζήλευαν οι καλύτεροι ζωγράφοι δίνουν χαρά σε κάθε χώρο

.Γνωρίζατε, ωστόσο, ότι τα κόκκινα τριαντάφυλλα όχι απλά τρώγονται, αλλά ίσως θα έπρεπε να τα συμπεριλάβετε για τα καλά στην διατροφή σας, αφού είναι άκρως θρεπτικά για τον οργανισμό σας;

Τα πέταλά τους είναι γλυκά και αρωματίζουν κάθε πιάτο. Από του ρωμαϊκούς ακόμα χρόνους τα χρησιμοποιούσαν σε πολλά πιάτα για διακοσμητικούς και όχι μόνο ρόλους, αφού εκτός από χρώμα έδιναν και ξεχωριστή γεύση σε πουρέδες και ομελέτες. Το κόκκινο χρώμα τους οφείλεται στο ότι είναι πλούσια σε ανθοκυανίδες και καροτένη, δύο πολύ χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.

Επίσης περιέχουν φαινόλες και ειδικά γαλλικό οξύ (gallic acid). Μάλιστα περιέχουν τόσο μεγάλη ποσότητα από αυτό το αντιοξειδωτικό, ώστε συνολικά έχουν περισσότερες φαινόλες από το διαβόητο πράσινο τσάι!

Διαθέτουν επίσης αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριακές, αντι-ιικές, και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Και το καλύτερο από όλα είναι πως δεν περιέχουν καθόλου καφεΐνη, συνεπώς είναι κατάλληλα για κατανάλωση σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ακόμα και για τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση.

**Πηγή:** onmed.gr