

31 Μαρτίου 2016

Κι όμως αυτό είναι το φυτό που μας προστατεύει από τον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα φυτό που έχει πολλές θρεπτικές ουσίες μέσα σε λίγα γραμμάρια. Ταυτόχρονα είναι τροφή χαμηλή σε θερμίδες, αλλά πλούσια σε

ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Το πιο σημαντικό, ωστόσο, είναι ότι συμβάλλει με πολλούς τρόπους στη διατήρηση της υγείας και στην προστασία του οργανισμού από επικίνδυνες ασθένειες. Ο λόγος για το σχοινόπρασο. Ένα φυτό που εκτός από γεύση στο φαγητό, δείτε πόσα ακόμα πράγματα μας προσφέρει

Θρεπτική αξία

Μία κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σχοινόπρασο περιέχει μόλις μία θερμίδα και καθόλου γραμμάρια λίπους, καθώς και μηδέν γραμμάρια πρωτεΐνης και μηδέν γραμμάρια υδατανθράκων.

Καταφέρνει, όμως, με μια τόσο μικρή ποσότητα να καλύψει το 3% της ημερήσιας ανάγκης του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνες Α και C. Μια μερίδα σχοινόπρασο περιέχει επίσης μια μικρή ποσότητα βιταμίνης Κ, φολικού οξέος, χολίνης, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και καλίου, όπως αναφέρει το *onmed*. Οφέλη του σχοινόπρασο για την υγεία Το σχοινόπρασο ανήκει στην οικογένεια λαχανικών με την ονομασία «allium», την οποία πήραν από το λατινικό όνομα του σκόρδου. Πρόκειται για μονοκοτυλήδονα λουλούδια/φυτά, που συμπεριλαμβάνουν το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σχοινόπρασο, το πράσο και άλλα.

Τα λαχανικά που ανήκουν στην οικογένεια αυτή έχουν μελετηθεί εκτενώς σε σχέση με τον καρκίνο, ειδικά του στομάχου και του παχέος εντέρου.

Οι ευεργετικές και προληπτικές επιδράσεις τους οφείλονται εν μέρει στις πλούσιες χημικές ενώσεις των σουλφιδίων που περιέχουν. Αν και ο ακριβής μηχανισμός, με τον οποίο αυτές οι ενώσεις αναστέλλουν τον καρκίνο είναι άγνωστος, πιστεύεται ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων και την μετάλλαξή τους, καθώς και τον σχηματισμό ελευθέρων ριζών. Καρκίνος του προστάτη: Σε έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Journal of the National Cancer Institute*, επιστήμονες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της κατανάλωσης allium λαχανικών και του καρκίνου του προστάτη. Διαπίστωσαν ότι οι άνδρες με την υψηλότερη κατανάλωση σε τέτοια λαχανικά είχαν αισθητά μειωμένο κίνδυνο για να εκδηλώσουν καρκίνο του προστάτη.

Καρκίνος του οισοφάγου και του στομάχου:

Η κατανάλωση allium λαχανικών, όπως το σχοινόπρασο, είναι αντιστρόφως

ανάλογη με τον κίνδυνο καρκίνου του οισοφάγου και του στομάχου. Επίσης υπάρχουν πλείστες επιστημονικές εκθέσεις που επιβεβαιώνουν την αναστολή/περιορισμό των καρκινικών όγκων μετά τη χορήγηση χημικών ενώσεων - όπως αυτές στο σχοινόπρασο και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας των allium λαχανικών- σε πειραματόζωα. Ύπνος και ψυχική διάθεση: Η χολίνη στο σχοινόπρασο είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό που βοηθάει στον ύπνο, την κίνηση των μυών, την μάθηση και την μνήμη.

Η χολίνη βοηθάει επίσης στην διατήρηση της δομής των κυτταρικών μεμβρανών, στην μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, στην απορρόφηση του λίπους και μειώνει τη χρόνια φλεγμονή. Το φολικό οξύ, που επίσης περιέχει το σχοινόπρασο, μπορεί να βοηθήσει στην κατάθλιψη με την πρόληψη της υπερβολικής παραγωγής ομοκυστεΐνης από το σώμα, η οποία μπορεί να αποτρέψει το αίμα (και τα θρεπτικά συστατικά που αυτό περιέχει) από το να φτάσει στον εγκέφαλο.

Η ομοκυστεΐνη επηρεάζει την παραγωγή ορμονών που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά/ευχάριστα, όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη, οι οποίες ρυθμίζουν όχι μόνο διάθεση, αλλά επίσης τον ύπνο και την όρεξη.

Πηγή: [tro-ma-ktiko](#)