7 Ιουλίου 2016

Σκόρδο: ποιες οι ιδιότητες του και τι μπορεί να προσφέρει στον οργανισμό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

ofeli-skordou Image not found or type unknown Το σκόρδο αποτελεί μέλος της οικογένειας των Άλιουμ, που περιλαμβάνει επίσης το κρεμμύδι. Ξεχωρίζει για την υψηλή περιεκτικότητά του σε ισχυρά θειούχα συστατικά τις σουλφοραφάνες, με σημαντικότερες από αυτές τις θειοσουλφονάτες, τις σουλφοξίδες και τις διθειίνες. Αυτά τα συστατικά είναι υπεύθυνα για τη χαρακτηριστική μυρωδιά του σκόρδου, αλλά και τις ιδιαίτερες δράσεις του στην καλή υγεία του οργανισμού. Επίσης το σκόρδο αποτελεί μια πολύ καλή πηγή μαγγανίου, βιταμίνης Β6, βιταμίνης C και σεληνίου. Πληθώρα μελετών έχουν αποδείξει την ιδιαίτερη δράση του σκόρδου στην καλή υγεία της καρδιάς και των αγγείων μας, όσον αφορά τη μείωση της αρτηριακής πίεσης (λόγω της αλυσίνης που περιέχει) κ.α.. Παράλληλα, η αλυσίνη του σκόρδου θεωρείται ότι έχει και αντιμικροβιακές δράσεις και προστατευτικές δράσεις απέναντι σε παθογόνους μικροοργανισμούς όπως ο ιός της κοινής γρίπης, ιοί του στομάχου κ.α. Επίσης μελέτες σχετίζουν συστατικά του σκόρδου, όπως η αζοΐνη με πρόληψη αλλά και επικουρική δράση στη θεραπεία καρκίνων του δέρματος.

Σκόρδο και καρδιαγγειακά νοσήματα

Σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Preventive Medicine φάνηκε το σκόρδο αναστέλλει διαδικασίες που σχετίζονται με το σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας όπως η ασβεστοποίηση των στεφανιαίων αγγείων. Επίσης σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό LIFE SCIENCES φάνηκε ότι συστατικά του σκόρδου μειώνουν τα επίπεδα ελευθέρων ριζών, οι οποίες ενοχοποιούνται σήμερα για προβλήματα της καρδιάς και των αγγείων. Συγκεκριμένα, η χορήγηση 1 ml εκχυλίσματος σκόρδου ανά κιλό σωματικού βάρους των ατόμων που το κατανάλωσαν οδήγησε σε σημαντική μείωση του οξειδωτικού στρες ασθενών με αρτηριοσκλήρυνση.

Τα συστατικά που ευθύνονται για την ευεργετική δράση του σκόρδου έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων φαίνεται σύμφωνα με τους επιστήμονες να είναι οργανοθειικά συστατικά, όπως η αλισίνη και η διαλυλδιθειίδη, οι οποίες πέρα των

άλλων ενεργοποιούν συγκεκριμένα νεύρα που προκαλούν χαλάρωση και διαστολή των αγγείων, μειώνοντας κατ’ αυτόν τον τρόπο την πίεση και βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος.

Σκόρδο και φλεγμονή

Το σκόρδο περιέχει συστατικά που αναστέλλουν συγκεκριμένα ένζυμα όπως η λιποξυγενάση και η κυκλοοξυγενάση που σχετίζονται με την εμφάνιση φλεγμονής στον ανθρώπινο οργανισμό και καταστάσεων όπως αρθρίτιδες κα. Παράλληλα η αλισίνη που περιέχεται στο σκόρδο έχει ισχυρή προστατευτική δράση έναντι βακτηρίων και ιών, όπως της κοινής γρίπης. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Μονάχου, η χορήγηση σκόρδου μείωσε σημαντικά τη δραστικότητα ενός όπως λέγεται « χημικού μεσολαβητή φλεγμονής, του NFKB. Υψηλά επίπεδα NFKB ευνοούν τη δράση ιών και μικροβίων. Οι ίδιοι ερευνητές βρήκαν ότι το σκόρδο μειώνει από 25 έως 41 % τα επίπεδα NFKB στον οργανισμό.

Σκόρδο και καρκίνος

Σύμφωνα με τους επιστήμονες το σκόρδο περιέχει συστατικά που προστατεύουν από την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου. Σε έκθεση που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition και περιλαμβάνει τα αποτελέσματα από σειρά μελετών σε πληθυσμούς της Νότιας Ευρώπης, η κατανάλωση σκόρδου μπορεί να μειώσει κατά 39 % των κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα, κατά 57 % του οισοφάγου, κατά 26 % του παχέως εντέρου, κατά 10 % του στήθους και κατά 19 % του προστάτη.

Ιδιαίτερα σημαντικά είναι τα αποτελέσματα έρευνας που παρουσιάστηκαν σε ημερίδα του Αμερικανικού Συνδέσμου Έρευνας για τον Καρκίνο, από όπου φάνηκε ότι συστατικά του σκόρδου αναστέλλουν τη δράση συγκεκριμένων καρκινογόνων ουσιών όπως η PhIP. Η εν λόγω ουσία βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, ιδιαίτερα μετά το μαγείρεμά του και θεωρείται βασική αιτία εμφάνισης καρκίνου του στήθους σε γυναίκες που καταναλώνουν υψηλές ποσότητες κόκκινου κρέατος. Για το λόγο αυτό οι ειδικοί συστήνουν το μαγείρεμα του κρέατος με σκόρδο, ως ένα τρόπο προφύλαξης από ανεπιθύμητα συστατικά του κόκκινου κρέατος. Για maximum δράση τεμαχίζετε το σκόρδο και περιμένετε λίγα λεπτά πριν το καταναλώσετε ή το μαγειρέψετε, καθώς ενισχύεται κατ’ αυτόν τον τρόπο η μετατροπή της αλιίνης στην ευεργετική αλισίνη.

Πηγή: totalfitness.gr