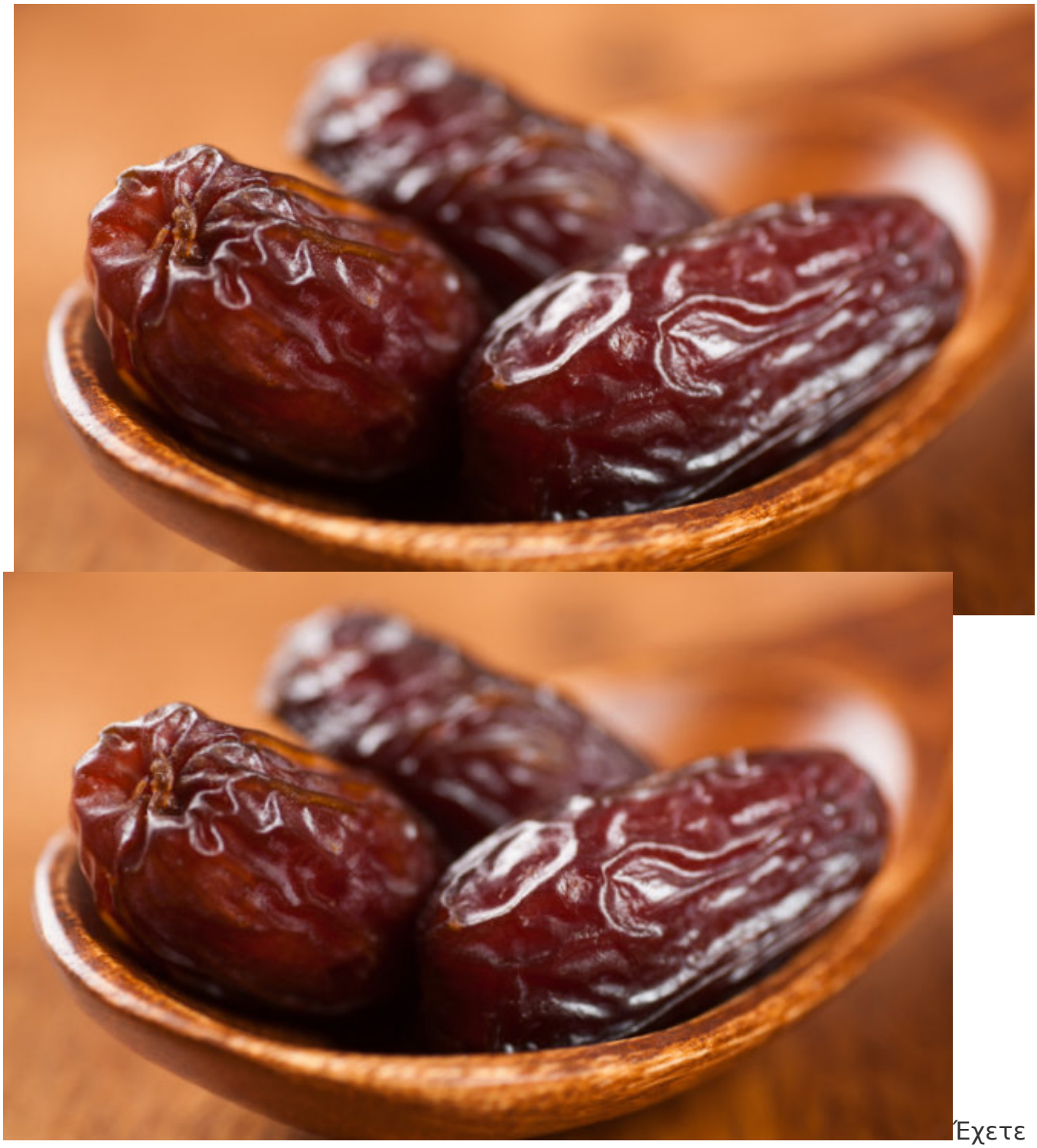
12 Σεπτεμβρίου 2016

Τι κερδίζετε αν τρώτε 3 χουρμάδες την ημέρα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Έχετε ποτέ αναρωτηθεί ποτέ τι θα συνέβαινε στο σώμα σας αν αρχίζατε να τρώτε λίγους χουρμάδες κάθε μέρα; Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι οι χουρμάδες

έχουν πολλά και ιδιαίτερα οφέλη για την υγεία.

Αν αρχίσετε να τρώτε μόλις τρεις χουρμάδες την ημέρα, δείτε τι αλλαγές θα αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε σταδιακά στο σώμα σας:

Πολλά θρεπτικά συστατικά: Το πρώτο πράγμα που θα παρατηρήσετε είναι ότι έχουν μερικά μεγάλα διατροφικά οφέλη. Δεν θα χρειάζεστε συμπληρώματα βιταμινών, αν τρώτε 3 χουρμάδες την ημέρα. Περιέχουν χαλκό, κάλιο, φυτικές ίνες, μαγγάνιο, βιταμίνη Β-6 και μαγνήσιο.
Καλύτερη υγεία του πεπτικού συστήματος: Αν έχετε προβλήματα, όπως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσκοιλιότητα ή πολλά άλλα πεπτικά προβλήματα, οι χουρμάδες θα σας βοηθήσουν. Περιέχουν ίνες που έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου και όχι μόνο. Συνιστώνται ακόμη και σε θεραπείες για αιμορροΐδες.
Λειτουργούν ως παυσίπονα: Επειδή περιέχουν πολύ μαγνήσιο (που έχει αντιφλεγμονώδη δράση) οι χουρμάδες μπορούν να ανακουφίσουν τους πόνους και να μειώσουν το πρήξιμο. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγνήσιο στο φρούτο αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής φλεγμονής και του εν γένει κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.
Πιο υγιής εγκυμοσύνη: Μια μελέτη που έγινε στο UST εξέτασε το πόσο μπορεί να βηθήσουν οι χουρμάδες στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Οι ερευνητές εξέτασαν 69 γυναίκες και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, εκείνες που έτρωγαν αυτό το καταπληκτικό φρούτο κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων εγκυμοσύνης, είχαν πιο ήπιο τοκετό. βοηθούν επίσης στην απώλεια βάρους μετά από μια εγκυμοσύνη.
Για την μείωση της υπέρτασης και την αποφυγή εγκεφαλικού επεισοδίου: Το μαγνήσιο στους χουρμάδες έχει ακόμα μία λειτουργία, καθώς συμβάλλει στην μείωση της υπέρτασης. Επίσης, και το κάλιο που περιέχουν βοηθά την λειτουργία της καρδιάς και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Επιπλέον, έρευνα έδειξε ότι το μαγνήσιο μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά περίπου 10% για κάθε εκατό χιλιοστόγραμμα που καταναλώνετε σε καθημερινή βάση. Η εν λόγω έρευνα δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition και δείχνει ότι συγκεκριμένα οι χουρμάδες μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές:healthyfoodhouse.com- iatropedia.gr