

10 Οκτωβρίου 2019

Τα οφέλη του ροδιού με μια ματιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αν και δεν πρέπει να περιμένουμε τα Χριστούγεννα για να βάλουμε το ρόδι στη

ζωή μας, ωστόσο τις ημέρες αυτές έχει πρωταγωνιστικό ρόλο, καθώς εκτός από ωφέλιμο, το βρίσκουμε και σε παραδοσιακά έθιμα της χώρας μας.

Δεν είναι λίγα τα μέρη της Ελλάδας που ακόμη σπάνε το ρόδι με την έλευση του νέου χρόνου για να εξασφαλίσουν την καλή τους τύχη, ενώ οι κόκκοι του, μάλλον λόγω της ποσότητάς τους, συμβολίζουν την αφθονία, τη γονιμότητα και την αιωνιότητα.

Πέρα, όμως, από τα ήθη και τα έθιμα, το ρόδι λόγω του πλήθους βιταμινών του (C, K, A, E, φυλλικό οξύ), αλλά και άλλων στοιχείων όπως σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες κ.ά. ωφελεί την υγεία μας από πολλές πλευρές. Συγκεκριμένα:

Τονώνει το ανοσοποιητικό, καθώς η βιταμίνη C που περιέχει φτάνει έως και το 40% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης, προστατεύοντάς μας από το κρυολόγημα, τις ιώσεις κ.ο.κ.

Βελτιώνει τη σεξουαλική ζωή και τη στύση, χάρη στην ιδιότητά του να δρα ευεργετικά στην κυκλοφορία του αίματος

Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες χάρη στην αντιοξειδωτική του δράση, ευεργετώντας το δέρμα και μειώνοντας τους ρυθμούς γήρανσης του οργανισμού

Ωφελεί την καρδιά σας, μειώνοντας τα επίπεδα της ολικής, αλλά και της «κακής» LDL χοληστερίνης, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην υγεία των αιμοφόρων αγγείων και την ισορροπία της αρτηριακής πίεσης

Με τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, κρατά τις φλεγμονές μακριά

Ευνοεί την υγεία του εντέρου χάρη στις φυτικές του ίνες, ενώ βοηθά και στη δίαιτα, κρατώντας την πείνα μακριά λόγω, και πάλι, των φυτικών του ινών.

Πηγή: clickatlife.gr