2 Φεβρουαρίου 2017

Ξέρατε πως το παντζάρι ρίχνει τη χοληστερίνη;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

παντζάρια είναι ένα από τα ισχυρότερα φάρμακα που μας έχει δωρίσει η φύση. Προσφέρουν ισχυρότατη θωράκιση έναντι πλήθους ασθενειών και τα πολύτιμα δώρα τους είναι τα παρακάτω.

Είναι σούπερ αντικαρκινικό

Είναι πλούσια σε μια ισχυρή φυτική χρωστική και αντιοξειδωτική ουσία, τη βητακυανίνη, η οποία δίνει το βαθύ κόκκινο χρώμα σε αυτό το λαχανικό. Η βητακυανίνη μπορεί να περιορίσει τη βλάβη που προκαλούν στον οργανισμό οι ελεύθερες ρίζες, αλλά και να αναστείλει τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων στο στομάχι, το έντερο, τους πνεύμονες και το νευρικό σύστημα, σύμφωνα με κάποιες έρευνες.

Σε ομορφαίνει

Επίσης, περιέχουν διοξείδιο του πυριτίου, που είναι ζωτικής σημασίας για το υγιές δέρμα, τα νύχια, τους συνδέσμους, τους τένοντες και τα οστά.

Αποτρέπει την οστεοπόρωση

Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο στον οργανισμό μας για τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου και τη συντήρηση των οστών. Τα κόκκινα παντζάρια έχουν αρκετές ποσότητες μαγνησίου κι έτσι βοηθούν στην καλύτερη αξιοποίηση του ασβεστίου. Προσοχή όμως, τα πράσινα παντζάρια περιέχουν οξαλικό οξύ, το οποίο δυσχεραίνει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Κατεβάζει τη χοληστερίνη

Έρευνα που έγινε σε πειραματόζωα, έδειξε ότι το φολικό οξύ που βρίσκεται στις φυτικές ίνες των παντζαριών, μπορεί να μειώσει τόσο τη χοληστερίνη, όσο και τα τριγλυκερίδια.

Είναι πολυβιταμινούχο

Το παντζάρι βελτιώνει τη φυσική άμυνα του οργανισμού βοηθώντας στην αναγέννηση κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα περιέχει μεγάλη ποσότητα σε κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, θείο, ιώδιο, σίδηρο, χαλκό, αλλά

και ίχνη από σπάνια μέταλλα, όπως ρουμπίνιο και κάσιο. Παράλληλα, περιέχει βιταμίνες Β1 και Β2 και φυσικά υδατάνθρακες, ίνες, αλλά και πρωτεΐνες. Ως εκ τούτου, τα παντζάρια μπορούν να θωρακίσουν τον οργανισμό απέναντι σε αρκετές ασθένειες και συμβάλλουν στην αποφυγή φαρμακευτικής αγωγής.

Είναι η “ασπίδα” σου στην αναιμία

Τα παντζάρια περιέχουν πολύ σίδηρο, ο οποίος βοηθάει στη διάταξη της αιμοσυγκολλητίνης. Αυτή αποτελεί μέρος του αίματος που βοηθά στην μεταφορά οξυγόνου και άλλων ουσιών σε διάφορα μέρη του σώματος.

Πιες τον χυμό του

- Πολύ ωφέλιμος θεωρείται ο χυμός του παντζαριού για αυτούς που πάσχουν από ρευματισμούς και αρθριτικά.
- Ο χυμός των παντζαριών έχει επίσης την ιδιότητα να αυξάνει τις αντοχές των ατόμων κατά 16%. Η υψηλή περιεκτικότητα των παντζαριών σε νιτρικά ιόντα μειώνει τις απαιτήσεις του οργανισμού για οξυγόνο, καθιστώντας τη γυμναστική πιο εύκολη.
- Όλο και περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν ότι ο χυμός από παντζάρια είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και νιτρικών αλάτων που βελτιώνουν την αρτηριακή πίεση του αίματος και την αιματική ροή σε όλο το σώμα, περιλαμβανομένου του εγκεφάλου, της καρδιάς και των μυών.
- Έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και ένα φλιτζάνι χυμός παντζαριού έχει σημαντική επίδραση και μπορεί να είναι η εναλλακτική θεραπεία στα αντιϋπερτασικά φάρμακα για ορισμένους ανθρώπους, ενώ οκτώ γραμμάρια την ημέρα μπορούν να προλάβουν την δυσκοιλιότητα.

Πηγή: .shape.gr