7 Φεβρουαρίου 2017

# Γεωπονικό πανεπιστήμιο: Ο χυμός από ελληνικό ρόδι ανώτερος από το φρούτο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Εντυπωσιακό εύρημα από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, δείχνει ότι ο εμφιαλωμένος ελληνικός χυμός ροδιού έχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από το κλασσικό φρούτο ρόδι!

Ο καρπός της ροδιάς διαθέτει ευεργετικές για την υγεία ιδιότητες και αξιόλογη βιολογική δράση, με αποτέλεσμα να έχει αποτελέσει στόχο πολλών ερευνών που σχετίζονται με την αντιοξειδωτική του δράση.
Συγκεκριμένα, ειδική διατριβή διενεργήθηκε από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, όπου αντικείμενο της ήταν η μελέτη της ποικιλίας ροδιών Wonderful που ευδοκιμεί στην Ελλάδα, ως προς την περιεκτικότητα τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά στο φρέσκο καρπό, στους χυμούς και στα υπολείμματα που παράγονται στα διάφορα στάδια επεξεργασίας-χυμοποίησής τους.
Τα αντιοξειδωτικά συστατικά είναι πολύτιμες ουσίες που μειώνουν τις καθημερινές οξειδώσεις (φθορές) που υφίσταται το σώμα, με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες. Μέσα στα ρόδια υπάρχουν πολλές ουσίες, που ανήκουν στην κατηγορία των πολυφαινολών και έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, όπως: κατεχίνη, κερκετίνη, π-κουμαρικό οξύ, ελλαγικό οξύ, χλωραγενικό οξύ, επικατεχίνη, γαλλικό οξύ, καφεϊκό οξύ, trans-ρεσβερατρόλη, φλοριζίνη, πρωτοκατεχικό οξύ, φερουλικό οξύ και ρουτίνη.
Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το μεγαλύτερο μέρος των πολυφαινόλων, που προσδίδουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες στα ρόδια, βρίσκονται στα φλούδια τους.
Ειδικότερα, για της ανάγκες της διατριβής χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένος εμφιαλωμένος 100% χυμός ροδιού, στυμμένος μέσα σε 24 ώρες από τη συγκομιδή των φρούτων στα Κουφάλια Θεσσαλονίκης.
Η καινοτόμος διαδικασία παραγωγής του συγκεκριμένου χυμού επιτρέπει στα φλούδια να παραμείνουν στο χυμό, με αποτέλεσμα να περάσει ένα μεγάλο μέρος των πολυφαινολών τους στο χυμό.
Αυτός ακριβώς ο τρόπος χυμοποίησης εξηγεί και τα αποτελέσματα της διατριβής, που έδειξαν ότι ο συγκεκριμένος ελληνικός χυμός ροδιού της αγοράς περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά μέχρι και 30% στην κατηγορία των ολικών πολυφαινολών και 39% στα ολικά φλαβονοειδή, συγκριτικά με τον καρπό του ροδιού.
Τέλος, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ποια είναι τα χαρακτηριστικά του εμφιαλωμένο χυμού ροδιού που θα πρέπει να αναζητάτε στην ετικέτα, έτσι ώστε να προσλάβετε το δυνατόν περισσότερα αντιοξειδωτικά από το χυμό ροδιού, όλες τις εποχές:
– 100% φυσικός χυμός από Ελληνικά ρόδια
– Μη συμπυκνωμένος χυμός ροδιού, δηλαδή στυμμένος χυμός ροδιού χωρίς να έχει προστεθεί ή αφαιρεθεί απολύτως τίποτα
– Χωρίς συντηρητικά & χρωστικές
– Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, μόνο με τα φυσικά σάκχαρα του φρούτου

Πηγή: Μεταπτυχιακή διατριβή της Αργυρώς Ν. Ορφανουδάκη με τίτλο «Προσδιορισμός του φυτοχημικού περιεχομένου και της βιοδραστικότητας των καρπών και προϊόντων (χυμοί) που παράγονται από το ρόδι (Punica granatum)». Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
Επιμέλεια κειμένου: Δημήτρης Γρηγοράκης Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, PhD, Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**Πηγή:** onmed.gr