13 Απριλίου 2020

Το τραγανό φρούτο που προστατεύει την καρδιά και ρίχνει την πίεση

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τα τραγανά ζουμερά φρούτα του χειμώνα είναι γεμάτα οφέλη για την καρδιά, το βάρος αλλά και την πίεση του αίματος

Ουδείς αγνοεί ότι «ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα....» Πλήθος ερευνών κυρίως επιδημιολογικών έχουν συνδέσει την κατανάλωση μήλου με τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων, άσθματος, διαβήτη και καρκίνου.

Τα οφέλη τους

Η ευεργετική δράση των μήλων στην υγεία αποδίδεται σε μεγάλο βαθμό στον αντιοξειδωτικό τους πλούτο. Τα μήλα είναι πλούσια σε καροτενοειδή (β-καροτένιο), που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, φλαβονοειδή (φλαβανόλες, κατεχίνες, επικατεχίνες, προκυανιδίνες) που θεωρούνται καρδιοπροστατευτικά, καθώς και φαινόλες στις οποίες αποδίδεται καρδιοπροστατευτική δράση αλλά και ιδιότητες προστασίας όρασης.

Επιπλέον το μήλο είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, τα 2/3 των οποίων βρίσκονται στην φλούδα (ένα μέτριο μήλο με τη φλούδα περιέχει 2,4γρ φυτικών ινών και χωρίς την φλούδα, 1,3γρ). Βέβαια στο σημείο αυτό θα πρέπει να επισημάνουμε ότι τα μήλα ανήκουν στα ευπαθή φρούτα γι’ αυτό και κατά την καλλιέργεια τους, με τις μεθόδους της συμβατικής γεωργίας, υφίστανται ψεκασμούς. Η συνέπεια αυτής της πρακτικής είναι ότι τα μήλα της συμβατικής γεωργίας βρίσκονται ψηλά στη λίστα των πιο επιβαρημένων με φυτοφάρμακα φρούτων. Γι’ αυτό το λόγο, ίσως είναι προτιμότερα τα μήλα βιολογικής γεωργίας για την καλλιέργεια των οποίων δεν χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα.

Η υψηλή περιεκτικότητα των μήλων σε φυτικές ίνες και νερό – τα καθιστά χορταστικά. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού και συμβάλλουν στην μείωση της συνολικής ποσότητας θερμίδων που καταναλώνονται στη διάρκεια της ημέρας κάτι που έχει επιβεβαιωθεί και ερευνητικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι ξεκίνησαν το γεύμα τους με μήλο, έτρωγαν κατά μέσο όρο 200 λιγότερες θερμίδες από εκείνους που δεν έτρωγαν

μήλο.

Επίσης τα τραγανά κόκκινα μήλα είναι πηγή καλίου, που έχει την ιδιότητα να μειώνει την πίεση του αίματος. Τέλος έχει και μικρές δόσεις της αντιοξειδωτικής βιταμίνης C.

Πηγή: *ygeiamou.gr*