15 Σεπτεμβρίου 2020

Το αντικαρκινικό όσπριο που ρίχνει τη χοληστερόλη και την αρτηριακή πίεση

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι φακές είναι ένα όσπριο με μεγάλη θρεπτική αξία, καθώς αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, φυτικών πρωτεϊνών, φυτικών ινών, βιταμινών, μετάλλων αλλά και ιχνοστοιχείων.

Αναλυτικότερα, οι μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτών) που

περιέχουν οι φακές βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, στην αυξημένη αίσθηση κορεσμού, ενώ συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών.

Συμβάλλουν έτσι στη μείωση της χοληστερόλης καθώς είναι χαμηλές σε λιπαρά πράγμα σημαντικό για μια υγιή καρδιά) κι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο. Το μαγνήσιο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και προλαμβάνει τη συσσώρευση ασβεστίου στα αγγεία και τις αρτηρίες.

Επίσης επιδρούν ανασταλτικά στην εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου.

Αξίζει να αναφερθεί επίσης ότι οι αδιάλυτες φυτικές ίνες μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης δυσκοιλιότητας και την έκθεση του σώματος στα τοξικά απόβλητα.

Οι φυτικές πρωτεΐνες που περιέχονται στις φακές είναι πλούσιες σε όλα τα αμινοξέα, εκτός από τη μεθειονίνη, και παρέχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη με το πλεονέκτημα της πολύ μικρής περιεκτικότητας σε λίπος εν αντιθέσει με το κρέας.

Ενδεικτικά, όπως αναφέρουν οι Πίνακες Σύνθεσης Ελληνικών Τροφίμων του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης, 100 γραμ. φακές ψιλές (βραστές) περιέχουν 7,8 γραμ. πρωτεΐνη, 100 γραμ. φακές χοντρές (βραστές) περιέχουν επίσης 7,8 γραμ. πρωτεΐνη.

Ταυτόχρονα, οι φακές είναι πλούσιες σε διάφορες βιταμίνες, αλλά κυρίως στις πρωτεΐνες που ανήκουν στο σύμπλεγμα Β.

Οι βιταμίνες που περιέχονται στις φακές έχουν συνδεθεί με την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου και διαφόρων δυσλειτουργιών του γαστρεντερικού συστήματος.

Το φυλλικό οξύ αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα καθώς έχει συνδεθεί με την πρόληψη των βλαβών του νευρικού συστήματος στις έγκυες γυναίκες.

Επιπλέον, οι φακές αποτελούν πολύ καλή πηγή ασβεστίου και σιδήρου, ο οποίος απορροφάται καλύτερα όταν συνδυάζεται με κάποια πηγή βιταμίνης C (πορτοκάλι), β-καροτενίου (καρότο), ή μηλικού οξέος (λευκό κρασί).

Τέλος, λόγω του χαμηλού τους γλυκαιμικού δείκτη, ενδείκνυνται για την πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, ενώ λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς τους σε νάτριο αποτελούν ιδανική τροφή για υπερτασικούς ασθενείς.

Από την άλλη πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους από άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και ουρική αρθρίτιδα.

Πηγή: briefingnews.gr