24 Ιουλίου 2022

Το νόστιμο φρούτο που ρίχνει την πίεση, βοηθά την πέψη και θωρακίζει τα οστά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Φρέσκα ή αποξηραμένα, τα σύκα προσθέτουν πόντους υγείας, προφυλάσσοντας τον οργανισμό από διάφορες παθήσεις, όπως η υπέρταση και η οστεοπόρωση

Τα σύκα δεν είναι ένα ακόμα φρούτο, καθώς κρύβουν στο εσωτερικό τους στην πραγματικότητα ένα λουλούδι που «άνθισε» από μέσα προς τα έξω. Στην αρχαιότητα αποτελούσαν συνώνυμο της υγείας και την ευημερίας και συνδέονταν συμβολικά με τη θεά Δήμητρα.

Πλούσια σε βιταμίνες Α, C, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο και μαγνήσιο, τα σύκα συγκαταλέγονται στα τρόφιμα χωρίς λιπαρά και χωρίς να επηρεάζουν τις τιμές της χοληστερόλης. Ένα σύκο, περιέχει μόλις 37 θερμίδες.

Η γλυκιά τους γεύση τα είχε ήδη κατατάξει στα φυσικά γλυκαντικά συστατικά. Ερχόμενοι στο σήμερα, τα σύκα μπορούν να κατευνάσουν τη λαχτάρα μας για γλυκό, προσφέροντας παράλληλα πολλά οφέλη στην υγεία.

Ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση

Η υπέρταση μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες για την υγεία καταστάσεις, όπως καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια. Ένας παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης είναι η ανισορροπία του καλίου, που προκαλείται από την κατανάλωση υπερβολικού νατρίου και όχι αρκετού καλίου.

Τα σύκα είναι πλούσια σε κάλιο και μπορούν να αναπληρώσουν την έλλειψή του από τον οργανισμό. Παράλληλα, τα υψηλά επίπεδα φυτικών ινών τους μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση της περίσσειας νατρίου από τον οργανισμό.

Βελτιώνουν την πέψη

Είτε σας ταλαιπωρεί η δυσκοιλιότητα είτε η διάρροια, η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών μπορεί να βοηθήσει και στις δύο περιπτώσεις. Εκτός όμως από τη συμβολή των φυτικών ινών, τα σύκα βοηθούν και στην πέψη. Αποτελούν εξαιρετική πηγή πρεβιοτικών, τα οποία βελτιώνουν τη συνολική υγεία του εντέρου.

Αυξάνουν την οστική πυκνότητα

Ως πολύ καλή πηγή ασβεστίου και καλίου, τα σύκα βελτιώνουν την οστική πυκνότητα, η οποία με τη σειρά της μπορεί να αποτρέψει καταστάσεις όπως η οστεοπόρωση. Μελέτες υποδεικνύουν ότι μια διατροφή πλούσια σε κάλιο, μπορεί να ενισχύσει την υγεία των οστών. Το ασβέστιο άλλωστε αποτελεί βασικό δομικό συστατικό τους και η αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη δομή των οστών σε παιδιά και εφήβους.

Πηγή: ygeiamou.gr