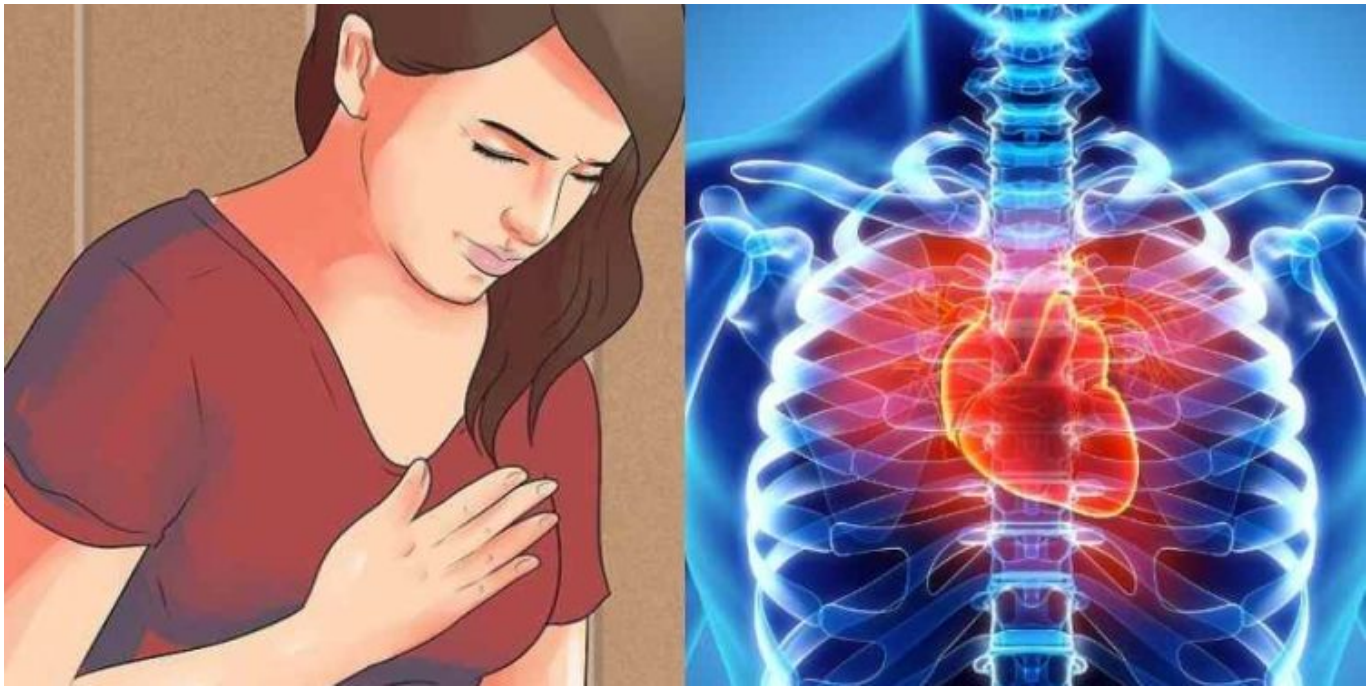
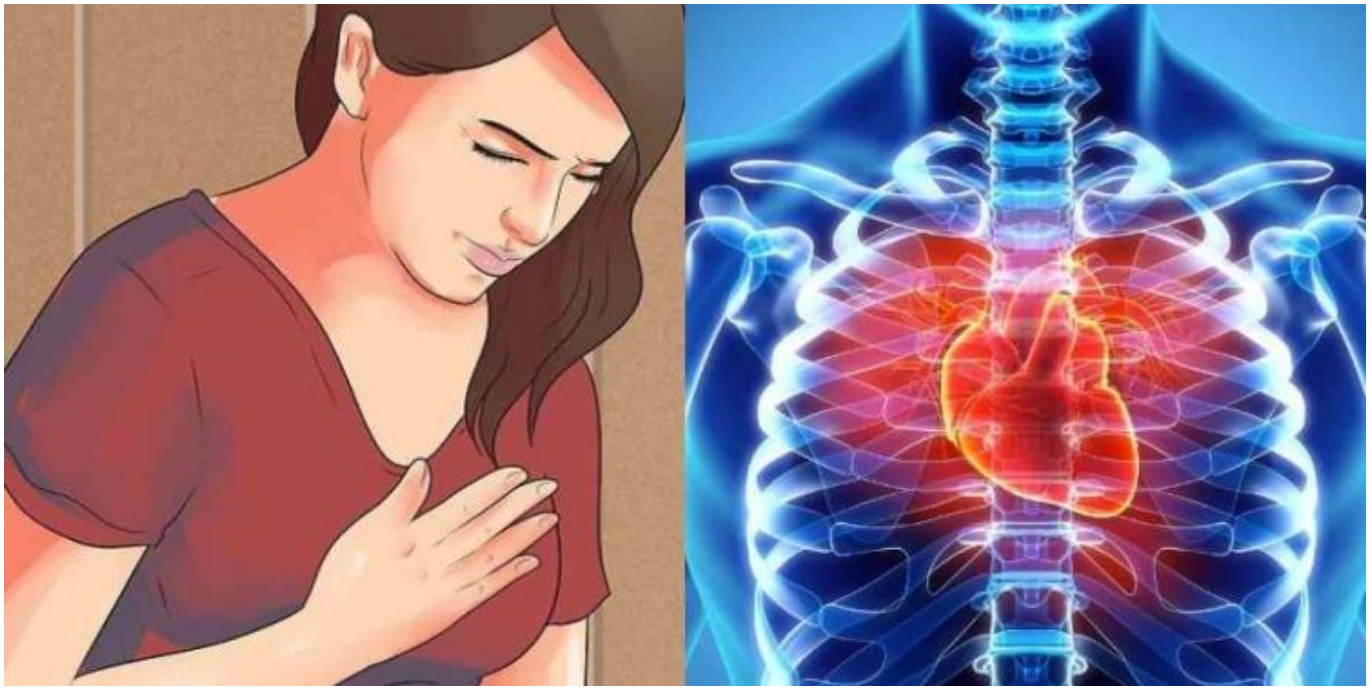
18 Μαΐου 2023

Το καλοκαιρινό φρούτο που μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μπορεί να αυξήσει την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών καθώς και την ποιότητα της διατροφής τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.



Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Nutrients, το καρπούζι μπορεί

να βοηθήσει στην αύξηση της συνολικής πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και στην ποιότητα της διατροφής.

Οι συγγραφείς της μελέτης ανέλυσαν δεδομένα από την μεγάλη αμερικανική Εθνική Έρευνα για την Υγεία και τη Διατροφή (NHANES) 2003–2018. Βρήκαν ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν καρπούζι είχαν μεγαλύτερη πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών, όπως:

διαιτητικές ίνες

μαγνήσιο

κάλιο

βιταμίνη C

βιταμίνη A

λυκοπένιο και άλλα καροτενοειδή

Αυτό υποδηλώνει ότι το καρπούζι μπορεί να αυξήσει την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών καθώς και την ποιότητα της διατροφής τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες, λένε οι συγγραφείς της μελέτης.
Αυτά τα ευρήματα είναι παρόμοια με προηγούμενες μελέτες που έδειξαν ότι η κατανάλωση φρούτων γενικά συμβάλλει στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Αλλά άλλες μελέτες δεν είχαν εξετάσει ειδικά το καρπούζι.

Τα άτομα από την ανάλυση δεδομένων που κατανάλωναν καρπούζι είχαν επίσης χαμηλότερη πρόσληψη πρόσθετων σακχάρων και ολικών κορεσμένων λιπαρών οξέων.

Η Kristen Fulgoni, ερευνήτρια και συγγραφέας μελέτης, θα παρουσιάσει τα ευρήματα της έρευνας στην ετήσια συνάντηση της Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής, Nutrition 2023, που θα πραγματοποιηθεί στις 22-25 Ιουλίου στη Βοστώνη.

Καρπούζι: Γενικές πληροφορίες για τη διατροφική του αξία
Είναι γεμάτο νερό με μηδαμινά λιπαρά και είναι πηγή απαραίτητων βιταμινών και μετάλλων. Η κατανάλωση καρπουζιού συνδέεται με τα ακόλουθα οφέλη για την υγεία:

Χαμηλή πίεση αίματος

Μειωμένη αντίσταση στην ινσουλίνη

Μειωμένος μυϊκός πόνος (γρηγορότερη ανάκαμψη)

Τα οφέλη του καρπουζιού συνδέονται επίσης με:
καλύτερη πέψη

βελτίωση της υγείας του δέρματος και

χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής

Θρεπτικά συστατικά σε 100 γραμμάρια:
Θερμίδες: 30

Νερό: 91%

Πρωτεΐνη: 0,6 γραμμάρια

Υδατάνθρακες: 7,6 γραμμάρια

Ζάχαρη: 6,2 γραμμάρια

Φυτικές ίνες: 0,4 γραμμάρια

Λίπος: 0,2 γραμμάρια

Το καρπούζι έχει επίσης οφέλη για την υγεία της καρδιάς
“Το καρπούζι είναι ένα φρούτο είναι μια εξαιρετική τροφή για να σας βοηθήσει να παραμείνετε ενυδατωμένοι, ενώ είναι και πλούσιο σε βιταμίνες C, μαγνήσιο, ασβέστιο και κάλιο”, λέει η διατροφολόγος Kristin Kirkpatrick.

“Έχει επίσης χαμηλό στο γλυκαιμικό φορτίο, το οποίο αντισταθμίζει την ιδέα ότι η κατανάλωση καρπουζιού θα οδηγήσει σε ακραίες αιχμές του σακχάρου και της ινσουλίνης στο αίμα”, εξηγεί η ίδια.

Και συνδέει τα οφέλη του καρπουζιού στην υγεία της καρδιάς με το λυκοπένιο, ένα φυτικό αντιοξειδωτικό. Το λυκοπένιο είναι το θρεπτικό συστατικό που δίνει τη ροζ-κόκκινη χρωστική ουσία σε ορισμένα φρούτα (π.χ. ντομάτες και φράουλες).

Έρευνες δείχνουν ότι το λυκοπένιο σχετίζεται με την μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακής νόσου ή πρόωρου θανάτου από καρδιακή νόσο.
Μελέτες έχουν δείξει ότι ενάμισι φλιτζάνι καρπούζι περιέχει περίπου 9-13 χιλιοστόγραμμα λυκοπένιο. Έτσι, κατά μέσο όρο το καρπούζι περιέχει περίπου 40% περισσότερο λυκοπένιο από τις ντομάτες, λέει η Kirkpatrick.

“Είναι επίσης πλούσιο σε ένα αμινοξύ γνωστό ως κιτρουλίνη. Η κιτρουλίνη έχει γίνει δημοφιλής ως συμπλήρωμα άσκησης καθώς μπορεί να διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να προάγει την ανάπτυξη των μυών”, πρόσθεσε η ίδια.

Η Julie Cunningham, διαιτολόγος και εκπαιδευτικός για τον διαβήτη, αναφέρει επίσης την κιτρουλίνη (L-κιτρουλίνη) που είναι η φυσική της μορφή: “Το καρπούζι είναι μια ιδιαίτερα καλή πηγή L-κιτρουλίνης, μια ουσία που οι ερευνητές βρήκαν ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση και βοηθά στην πρόληψη της απόφραξης των αρτηριών”

Πηγή: filoitexnisfilosofias.com