27 Σεπτεμβρίου 2019

Βάλτε το μήλο στην καθημερινή σας διατροφή

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Το μήλο συγκαταλέγεται στα φρούτα με την υψηλότερη καλλιέργεια και

κατανάλωση παγκοσμίως.
Πρόκειται για ένα φθινοπωρινό φρούτο, το οποίο μπορούμε ωστόσο να βρούμε στην αγορά καθ’ όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Όπως αναφέρει το διάσημο ρητό «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα», γεγονός που φαίνεται να επιβεβαιώνεται εν μέρει και από επιστημονικές μελέτες των τελευταίων ετών, οι οποίες συνδέουν τη συστηματική κατανάλωση μήλου με την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Ειδικότερα, η κατανάλωση μήλου έχει συσχετισθεί με την υγεία του νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, με πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα να δείχνουν ότι πιθανόν να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας, νόσου του Alzheimer και καρκίνου του πνεύμονα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε ορισμένα αντιοξειδωτικά συστατικά.

Από την άλλη, το μήλο αποτελεί πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη C, το κάλιο και οι φυτικές ίνες. Μάλιστα, στο μήλο θα βρούμε αδιάλυτες φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, αλλά και διαλυτές, που έχει φανεί ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης.

Τέλος, στα διατροφικά πλεονεκτήματα του μήλου περιλαμβάνεται και η υψηλή περιεκτικότητά του σε πηκτίνη, έναν πολυσακχαρίτη που βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, αποτρέποντας τις απότομες αυξομειώσεις.

Πηγή: neadiatrofis.gr