20 Ιουλίου 2020

Μούρα: Ένας πολύχρωμος θρεπτικός θησαυρός

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα





Δεν έχουν μόνο αρω-ματική γεύση. Είναι και γεμάτα βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Απολαύστε τα, λοιπόν, και κερδίστε διπλά.

Βατόμουρα, μαύρα, μπλε, κόκκινα και λευκά μούρα, σμέουρα, κράνμπερι, φραμπουάζ, μύρτιλα, φράουλες, όλα ανήκουν στην ίδια οικογένεια. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φτωχά σε θερμίδες, υδατάνθρακες και λίπος. Χάρη σε αυτά τα χαρακτηριστικά τους, κατατάσσονται ανάμεσα στα πιο ωφέλιμα φρούτα για την υγεία, ενώ κερδίζουν μία από τις πρώτες θέσεις στη λίστα με τις «σούπερ» τροφές. Προστατεύουν από διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιαγγειακά νοσήματα, προφυλάσσουν την υγεία του εντέρου και ενισχύουν τις λειτουργίες του εγκεφάλου. Μπορείτε, λοιπόν, να τα εντάξετε στη διατροφή σας με διάφορους τρόπους και να επωφεληθείτε από τις ευεργετικές τους δράσεις.

«Βόμβα» θρεπτικών συστατικών
Όλα τα είδη μούρων περιέχουν σε μεγαλύτερες ή μικρότερες ποσότητες τα παρακάτω θρεπτικά συστατικά:

Βιταμίνες C και E Ένα φλιτζάνι χυμός μαύρων μούρων περιέχει το 50% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης βιταμίνης C, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και περιορίζει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Η βιταμίνη Ε προστατεύει από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων και

δυναμώνει το ανοσοποιητικό.

Ανθοκυανίνες Είναι οι χρωστικές ουσίες που ευθύνονται για το έντονο χρώμα των μούρων και βρίσκονται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στα μαύρα και τα μπλε μούρα. Είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά και, σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες, προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και μορφές καρκίνου, καθώς διαθέτουν αντιφλεγμονώδη, αγγειοπροστατευτική αλλά και υπογλυκαιμική δράση.

Κηκιδικό οξύ Πρόκειται για άλλο ένα αντιοξειδωτικό. Προστατεύει το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία και εξουδετερώνει τη δράση των καρκινικών κυττάρων, εμποδίζοντας την ανάπτυξη όγκων.

Καροτενοειδή Μπλοκάρουν τις ελεύθερες ρίζες -τον κύριο εχθρό των κυττάρων-, αποτρέπουν την πρόωρη γήρανση και ενισχύουν το ανοσοποιητικό.

Φυτοοιστρογόνα Έχουν ήπια δράση που μοιάζει με αυτήν των οιστρογόνων που εκκρίνει ο γυναικείος οργανισμός. Περιορίζουν τον κίνδυνο θρομβώσεων, εγκεφαλικών, καρδιακών αρρυθμιών, μειώνουν τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση.

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία Τα μούρα είναι πλούσιες πηγές σιδήρου, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου, καλίου και σεληνίου. Η παρουσία τους σε επαρκείς ποσότητες στον οργανισμό είναι καθοριστική για πολλές ζωτικές λειτουργίες.

Η γνώμη της επιστήμης

Τα επιστημονικά συμπεράσματα για την ευεργετική δράση των μούρων στην υγεία στηρίζονται σε εργαστηριακά πειράματα που έχουν γίνει σε ανθρώπους και σε πειραματόζωα και αφορούν κυρίως τα μαύρα και τα μπλε μούρα, που θεωρούνται και τα πιο θρεπτικά.

«Ασπίδα» κατά του καρκίνου

Μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Cancer Prevention Research», αποδεικνύει ότι η κατανάλωση εκχυλίσματος μαύρων μούρων από ασθενείς που πάσχουν από οικογενή αδενωματώδη πολυποδίαση μπορεί να μειώσει μέχρι και κατά 59% τους πολύποδες. Στις ΗΠΑ, ειδικοί του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Οχάιο πραγματοποίησαν μελέτες σε πειραματόζωα και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα μαύρα μούρα αποτρέπουν την εμφάνιση κακοήθειας στη στοματική κοιλότητα, τον οισοφάγο και το παχύ έντερο. Τέλος, έρευνες του αμερικανικού ερευνητικού κέντρου για τον καρκίνο του μαστού «James Graham Brown» σε πειραματόζωα επιβεβαιώνουν τα παραπάνω συμπεράσματα και, επιπλέον, αναδεικνύουν τη δράση των μαύρων μούρων κατά του καρκίνου των πνευμόνων. Επίσης, το ίδιο ερευνητικό κέντρο μελετά τη δράση των μαύρων μούρων σε γυναίκες με καρκίνο στους πνεύμονες.

«Αγαπούν» την καρδιά

Πρόσφατη φιλανδική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «American Journal of Clinical Nutrition» και στην οποία έλαβαν μέρος 72 άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 58 έτη, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση μούρων μειώνει τη συστολική αρτηριακή πίεση και αυξάνει τα επίπεδα καλής χοληστερίνης στο αίμα. Επίσης, το Κέντρο Προληπτικής Καρδιολογίας της Κλινικής του Κλίβελαντ στις ΗΠΑ συγκαταλέγει τα μούρα στις 25 τροφές που προφυλάσσουν την καρδιά.

Προστατεύουν το έντερο
Σύμφωνα με έρευνα του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Οχάιο σε μικρό αριθμό ασθενών με οισοφάγο Barrett (χρόνιος ερεθισμός του οισοφάγου λόγω της παλινδρόμησης των γαστρικών υγρών), τα μαύρα μούρα «φρενάρουν» την εξέλιξη της νόσου. Επίσης, μελέτη του Πανεπιστημίου του Λουντ στη Σουηδία υποστηρίζει ότι ο σίδηρος που περιέχουν τα μπλε μούρα προστατεύει από διάφορες παθήσεις του εντέρου, όπως η ελκώδης κολίτιδα.

Βελτιώνουν τη μνήμη
Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου του Σινσινάτι στις ΗΠΑ, 2 φλιτζάνια χυμού μύρτιλων την ημέρα θωρακίζουν τη μνήμη. Στα σχετικά πειράματα συμμετείχαν 18 εθελοντές πάνω από 70 ετών. Όσοι έπιναν καθημερινά 2 φλιτζάνια χυμού μύρτιλων, μετά από 12 εβδομάδες αποστήθιζαν λέξεις ευκολότερα και ανταποκρίνονταν καλύτερα στα μαθησιακά τεστ που τους υπέβαλαν. Επίσης, μελέτη που έγινε σε πειραματόζωα στο Πανεπιστήμιο του Ρέντινγκ της Μεγάλης Βρετανίας απέδειξε ότι ο εμπλουτισμός του διαιτολογίου τους με μπλε βατόμουρα για 12 εβδομάδες βελτίωσε τη μνήμη τους και επιδιόρθωσε βλάβες στον εγκέφαλό τους που προκλήθηκαν λόγω γήρανσης.

Καταναλώνετε τα φρέσκα και τα κατεψυγμένα μούρα το πολύ μέσα σε μία ημέρα και αμέσως αφού τα πλύνετε, γιατί χαλάνε εύκολα.

Καταπολεμούν τις ουρολοιμώξεις
Έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ σε ηλι-κιωμένες γυναίκες, που έπιναν 1-2 ποτήρια χυμό κράνμπερι καθημερινά για 6 μήνες, απέδειξε ότι ο αριθμός των βακτηριδίων στην ουροδόχο κύστη τους περιορίστηκε και, επιπλέον, είχαν σχεδόν 60% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν λοιμώξεις στην περιοχή.

Τι θα βρείτε στην αγορά
Σε μεγάλα σουπερμάρκετ και καταστήματα υγιεινής διατροφής θα βρείτε:
– Φρέσκα, κατεψυγμένα ή αποξηραμένα βατόμουρα, μαύρα, μπλε, κόκκινα μούρα, μύρτιλα, φράουλες και κράνμπερι.

– Χυμό μαύρων, μπλε, κόκκινων μούρων και κράνμπερι.
– Ανάμεικτο χυμό με άλλα φρούτα του δάσους.
– Λικέρ. Εκτός από τα προϊόντα της φράουλας, όλα τα υπόλοιπα εισάγονται. Το κράνμπερι, επίσης, πωλείται και σε ταμπλέτες, ως συμπλήρωμα διατροφής.

Πώς θα τα εντάξετε στη διατροφή σας
Επίσημες οδηγίες για τις ποσότητες μούρων που θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ώστε να επιφέρουν ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, δεν υπάρχουν. Μπορείτε, όμως, να τα εντάξετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο με διάφορους τρόπους:**Δοκιμάστε τα στο πρωινό Ή σαν σνακ**
• Πιείτε 1 ποτήρι χυμό μαύρων μούρων ή γευτείτε μια χούφτα φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα.
• Αλείψτε μαρμελάδα μούρων στο ψωμί.
• Βάλτε μια χούφτα μούρα στο γιαούρτι ή στα δημητριακά.
Βάλτε τα στα φαγητά και στις σαλάτες
• Φτιάξτε σος από μούρα για το κοτόπουλο και για το χοιρινό.
• Συνοδεύστε τα λευκά τυριά με φρέσκα μούρα.
• Ρίξτε φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα σε πράσινες σαλάτες (π.χ. ρόκα, μαρούλι, αντίδια). Για περισσότερη νοστιμιά, προσθέστε καρύδια και αβοκάντο.

Φτιάξτε υγιεινά γλυκά
Του κουταλιού, smoothie, cheesecake με μαρμελάδα μούρων.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. **ΚΩΣΤΑΛΕΝΙΑ ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Πηγή: vita.gr