

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΕΙΚΟΣΙ ΥΠΕΡΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΕΡΟΣ 1

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥ ΖΗΝ





1 Κεράσια

Το χρώμα των κερασιών ποικίλλει από κίτρινο και ροζ έως έντονο κόκκινο και μαύρο-μοβ. Όλες οι ποικιλίες είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και ανθοκυανίνες, όπως το χλωρογενικό οξύ, η κερσετίνη και η καμφερόλη. Αποτελούν, επίσης, καλή πηγή βιταμίνης C και καλίου.

Τα επιστημονικά δεδομένα

Άσθμα Τα άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων πλούσιων σε κερσετίνη, όπως είναι τα φρέσκα κεράσια, παρουσιάζουν χαμηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν άσθμα. Επιπλέον, τα μικρά παιδιά που ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C εκδηλώνουν σε σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό συριγμό συγκριτικά με τα παιδιά των οποίων η διατροφή περιέχει μικρές ποσότητες αυτής της βιταμίνης.

Καρδιακή νόσος Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν τα κεράσια προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία από το οξειδωτικό στρες και ελαττώνουν τα επίπεδα της χημειοτακτικής πρωτεΐνης των μονοκυττάρων (MCP-1), η οποία συμβάλλει στη στένωση των αρτηριών (αθηροσκλήρυνση).

Αρθρίτιδα Ο χυμός των κερασιών ελαττώνει τα επίπεδα των φλεγμονωδών χημικών ενώσεων εντός του οργανισμού (όπως ο TNF-a) και παρεμποδίζει τη δράση των φλεγμονωδών ενζύμων (COX-1 και COX-2) με τρόπο παρόμοιο με αυτόν που δρα η ασπιρίνη, ελαττώνοντας τον πόνο και τη φλεγμονή που σχετίζεται με την αρθρίτιδα.

Προσθέστε φρέσκα ή κατεψυγμένα κεράσια σε γιαούρτι, μούσλι, φρέσκο τυρί, φρουτοσαλάτες ή οποιοδήποτε άλλο γλυκό. Αφαιρέστε τα κουκούτσια και πολτοποιήστε τα κεράσια, για να φτιάξετε μια ηχητή, κόκκινη «σάλτσα» (ντρέινγκ), την οποία μπορείτε να ρίξετε πάνω από παγωμένο γιαούρτι ή άλλα γλυκίσματα. Επίσης, μπορείτε να την προσθέσετε σε smoothies ή χυμό κερασιού και να αραιώσετε το μείγμα με χυμό μήλου για ένα αναζωογονητικό, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ρόφημα. Μια άλλη ιδέα είναι να βουτήξετε τα κεράσια (αφού αφαιρέσετε τα κουκούτσια) σε λιωμένη μαύρη σοκολάτα για ένα υγιεινό γλυκίσμα μετά το δείπνο.



ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ

Η τάρτα με κεράσια είναι μια από τις λίγες πλούσιες διατροφικές πηγές μελατονίνης, μιας ορμόνης που φαίνεται να συμβάλλει σε έναν καλό νυχτερινό ύπνο.



Ουρική αρθρίτιδα Η κατανάλωση 250 γρ. μαύρων κερασιών την ημέρα ή η πρόσληψη συμπυκνωμένου εκχυλίσματος κερασιών, μπορεί να ελαττώσει τα επίπεδα του ουρικού οξέος σε βαθμό τέτοιο, ώστε να προλάβει την ανάπτυξη της ουρικής αρθρίτιδας.

Αϋπνία Ο χυμός των κερασιών της ποικιλίας Montmorency φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου μέσω της αύξησης των επιπέδων της μελατονίνης, της φυσικής ορμόνης που ευθύνεται για τη ρύθμιση του ύπνου.

Διάθεση Ο χυμός των κερασιών περιέχει τρυπτοφάνη, σεροτονίνη και μελατονίνη, ουσίες που μπορούν να ρυθμίσουν τη διάθεση και να ελαττώσουν το άγχος, ενώ παράλληλα ελαττώνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες.

Μυϊκή αποκατάσταση Ο χυμός των κερασιών της ποικιλίας Montmorency έχει δειχθεί από μελέτες ότι ελαττώνει τη μυϊκή απώλεια και επιταχύνει την αποκατάστασή τους μετά από έντονη άσκηση ενδυνάμωσης, πιθανώς μέσω της ελάττωσης του οξειδωτικού στρες.

ΙΔΕΑ...



2 Ρόδια

Τα σαρκώδη περικάρπια (περιβλήματα σπόρων) των ροδιών περιέχουν έναν ρουμπινί χρώματος χυμό, ο οποίος είναι ασυνήθιστα πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, περιλαμβάνοντας μια ιδιαίτερη ομάδα τανινών που ονομάζονται *runicalagins*. Η αντιοξειδωτική δράση αυτών των τανινών είναι δύο με τρεις φορές μεγαλύτερη από αυτή των τανινών που περιέχονται στο κόκκινο κρασί και στο πράσινο τσάι. Η κατανάλωση μόλις μισού ροδιού (100 γρ.) παρέχει έως και 10.500 αντιοξειδωτικές μονάδες ORAC [Oxygen Radical Absorbance Capacity (Iκανότητα απορρόφησης Ελεύθερων Ριζών)].

Τα επιστημονικά δεδομένα

Αρτηριακή πίεση Ο χυμός του ροδιού βελτιώνει τη διάταση των αρτηριών μέσω της αύξησης της παραγωγής νιτρικού οξειδίου, το οποίο βοηθά στη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων. Εάν πίνετε μόλις 50 ml χυμού ροδιού δύο φορές την ημέρα, έχει φανεί ότι ελαττώνεται η συστολική αρτηριακή πίεση κατά 5%. Αυτό συμβαίνει, διότι τα συστατικά του ροδιού παρεμποδίζουν με φυσικό τρόπο τη δράση του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης (ACE), το οποίο αποτελεί στόχο πολλών από τα φάρμακα που χορηγούνται για την ελάττωση της αρτηριακής πίεσης.

Χοληστερόλη Ένα ποτήρι χυμός ροδιού την ημέρα ελαττώνει τα επίπεδα της «κακής» LDL χοληστερόλης (βλ. σελ. 44), ενώ φαίνεται να εμπλέκεται σε μηχανισμούς αναστροφής της διαδικασίας σκλήρυνσης των αρτηριών.

Αρτηριακή νόσος Σύμφωνα με μια μελέτη, η καθημερινή κατανάλωση 240 ml χυμού ροδιού για τρεις μήνες, βελτίωσε σημαντικά τη ροή αίματος στο μυοκάρδιο σε άτομα με στεφανιαία καρδιακή νόσο, συγκριτικά με μια παρόμοια ομάδα ασθενών, των οποίων

η κατάσταση επιδεινώθηκε, δεδομένου ότι κατανάλωναν απλώς έναν εικονικό χυμό. Μια άλλη μελέτη βρήκε ότι η καθημερινή κατανάλωση χυμού ροδιού ελάττωσε το πάχος του τοιχώματος της καρωτίδας έως και κατά 35% μετά από έναν χρόνο, ενώ στην ομάδα ελέγχου, η οποία δεν κατανάλωνε τον χυμό, το πάχος του τοιχώματος της καρωτίδας αυξήθηκε κατά 10%.

Οδοντική πλάκα Τα εκχυλίσματα του ροδιού αναστέλλουν τη δράση των βακτηρίων που προκαλούν την οδοντική πλάκα και πιθανώς να συμβάλλουν στην ελάττωση της φθοράς των δοντιών.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ?

Το Κάμα Σούτρα προτείνει στα ζευγάρια να κόβουν τον ζουμερό αυτό καρπό στα δυο και να τον μοιράζονται για ενίσχυση του πάθους και της γονιμότητας.

ΙΔΕΑ...

Αναζητήστε φυσικό χυμό ροδιού ή στύψτε τα δικά σας ρόδια. Προσθέστε σπόρους ροδιού στις σαλάτες σας ή δοκιμάστε το μείγμα κάρδαμου, αχλαδιού και ροδιού: αναμείξτε μια χούφτα κάρδαμου μαζί με φιλοκομμένο, ώριμο αχλάδι, λίγα καρύδια και σπόρους από μισό ώριμο ρόδι και προσθέστε στο μείγμα μια σταγόνα λάδι καρυδιού, ξίδι balsamico και μαύρο πιπέρι. Το να κόψετε ένα ρόδι στα δυο και να αφαιρέσετε έναν έναν σπόρο με ένα μαχαίρι με λεπτό άκρο μπορεί να γίνει μια θεραπευτική διαδικασία.



3 Μήλα

Τα μήλα είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών πολυφαινόλων, όπως η κερετίνη, ουσίες που συμβάλλουν στην ελάττωση της φλεγμονής. Περιέχουν, επίσης, πηκτίνες, έναν τύπο διαλυτών φυτικών ινών, οι οποίες παρεμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης από το έντερο, ενώ παράλληλα αποτελούν καλή πηγή μαγνησίου και βορίου, μετάλλων απαραίτητων για την υγεία.

Τα επιστημονικά δεδομένα

Μακροζωία Η κατανάλωση ενός μήλου την ημέρα μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία, ανεξαρτήτως της ηλικίας, κατά το ένα τρίτο και συγκριτικά με οποιαδήποτε μικρότερη κατανάλωση. Τα μήλα έχουν εξαιρετικά προστατευτική επίδραση έναντι της στεφανιαίας αρτηριακής νόσου και του εγκεφαλικού επεισοδίου – τα άτομα που καταναλώνουν τις μεγαλύτερες ποσότητες μήλων παρουσιάζουν 41% χαμηλότερο κίνδυνο για θρομβωτικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Χοληστερόλη και έλεγχος βάρους Μια μελέτη 160 γυναικών, οι οποίες έτρωγαν ένα μήλο την ημέρα για ένα έτος, βρήκε ότι τα επίπεδα της «κακής» LDL χοληστερόλης τους έπεσαν σχεδόν στο ένα τέταρτο και τα επίπεδα της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (δείκτης φλεγμονής στο σώμα) έπεσαν στο ένα τρίτο. Οι γυναίκες αυτές έχασαν περίπου 1,5 κιλό σωματικού βάρους, ακόμη και εάν τα μήλα τους προσέθεταν επιπλέον θερμίδες.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ?

Τα κόκκινα μήλα παρέχουν σημαντικά μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών απ' ό,τι τα πράσινα μήλα. Πλύντε τα μήλα, αλλά μην τα ξεφλουδίζετε – οι πολυφαινόλες περιέχονται σε πενταπλάσια ποσότητα στη φλούδα παρά στη σάρκα των μήλων. Επίσης, ο θολός χυμός μήλου περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από τον διαυγή.



Γλυκαιμικός έλεγχος Ακόμη και τα γλυκά μήλα χαρακτηρίζονται από σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ) και βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, δεδομένου ότι η γλυκιά τους γεύση οφείλεται κυρίως στην παρουσία του σακχάρου των φρούτων, της φρουκτόζης. Επιπλέον, τα φλαβονοειδή που περιέχουν τα μήλα φαίνεται να προστατεύουν τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας από την προοδευτική καταστροφή που παρατηρείται στα άτομα με διαταραχή της ανοχής στη γλυκόζη. Η επίδραση αυτή επιβεβαιώθηκε από μια μελέτη σε 38.000 γυναίκες, οι οποίες, καταναλώνοντας ένα μήλο την ημέρα, ελάττωσαν την πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 κατά 28% συγκριτικά με τις γυναίκες που δεν έτρωγαν μήλα.

Οστεοαρθρίτιδα Η κατανάλωση ενός μεγάλου μήλου (100 γρ.) αποτελεί ένα εξίσου σημαντικό αντιοξειδωτικό «όπλο» κατά των φλεγμονών των αρθρώσεων, όσο και η κατανάλωση 1.500 μγρ. βιταμίνης C.

ΙΔΕΑ...

Προσθέστε τριμμένο μήλο (αναμεμειγμένο με χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσει) σε σαλάτες και ντρέινγκ για σαλάτες. Οι αποξηραμένες ροδέλες μήλου και οι νιφάδες μήλου είναι ένα πολύ γευστικό σνακ. Δοκιμάστε το ακόλουθο μείγμα μούσλι: Μουλιάστε 1 κ. της σούπας νιφάδες βρώμης σε 3 κ. της σούπας νερό. Το πρωί, προσθέστε στο μείγμα 1 κ. της σούπας χυμό λεμονιού, 3 κ. της σούπας βιολογικό γιαούρτι και 200 γρ. φιλοκομμένο μήλο (μην αφαιρέσετε τη φλούδα!).



4 Μούρα

Τα μούρα υπάρχουν σε ποικιλίες μεγεθών, χρωμάτων και γεύσεων. Έτσι, εκτός από τις γνωστές ποικιλίες, όπως τα φραγκοστάφυλα, οι φράουλες και τα βατόμουρα, άλλες λιγότερο γνωστές ποικιλίες είναι το ασαί, το ιπποφαές και τα μαύρα σμέουρα, τα οποία παρέχουν, επίσης, σημαντικά οφέλη στην υγεία.

Τα επιστημονικά δεδομένα

Αναλγητικά Τα μούρα ασαί αποτελούν ιδιαίτερα πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, τα οποία αναστέλλουν τη δράση των ενζύμων που σχετίζονται με τον πόνο και τη φλεγμονή. Η κατανάλωση του κουκουτσιού των ασαί έχει αποδειχθεί ότι παρέχει αντιφλεγμονώδη, αναλγητική δράση, παρόμοια με αυτή των μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (NSAID), αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Πνευμονική λειτουργία Τα μύρτιλα διαθέτουν ένα από τα υψηλότερα σκορ αντιοξειδωτικών όλων των φρούτων. Η τακτική κατανάλωση μύρτιλων εξασφαλίζει ευεργετικές επιδράσεις στη λειτουργία των πνευμόνων και μπορεί να βελτιώσει το άσθμα, ενώ φαίνεται να εξασφαλίζει προστασία έναντι ορισμένων από τις επιβλαβείς επιπτώσεις του καπνίσματος.

Αρτηριακή πίεση Τα μούρα bilberries (ποικιλία μύρτιλου) περιέχουν αντιοξειδωτικές ανθοκυανιδίνες, όπως η μυρτιλλίνη. Η συστηματική κατανάλωσή τους μπορεί να συμβάλει στην ελάττωση της αρτηριακής πίεσης μέσω της αναστολής του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγιοτενσίνης (ACE).

Κρυολογήματα Τα μούρα elderberries περιέχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ουσίες

Τρώτε φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα. Προσθέστε τα στο γιαούρτι, στο μούσλι, σε μαλακό τυρί, σε φρουτοσαλάτες ή στα γλυκίσματα. Πολτοποιήστε τα, ώστε να γίνουν πουρές ή χυμός μούρων και διαλύστε το μείγμα με χυμό μήλου για ένα αναζωογονητικό, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά σνακ!

που μπορούν να βραχύνουν σημαντικά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος ή γρίπης.

Μυϊκή δυσκαμψία Τα φραγκοστάφυλα αποτελούν πλούσια πηγή ανθοκυανινών, οι οποίες φαίνεται να συμβάλλουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της δυσκαμψίας του ώμου στους δακτυλογράφους, μέσω της αύξησης της ροής του περιφερειακού αίματος και της ελάττωσης της μυϊκής κόπωσης.

Λοιμώξεις ουροποιητικού Τα cranberries περιέχουν ουσίες γνωστές ως αντιπροσκόλλητικές ενώσεις, οι οποίες παρεμποδίζουν την προσκόλληση των βακτηρίων στα κύτταρα που καλύπτουν τα τοιχώματα του ουροποιητικού συστήματος. Μια ανασκόπηση δέκα μελετών με συμμετοχή χιλιάδων ατόμων έδειξε ότι τα προϊόντα με cranberries ήταν σημαντικά πιο αποτελεσματικά από το εικονικό φάρμακο στην ελάττωση της συχνότητας εμφάνισης επανειλημμένων ουρολοιμώξεων στις γυναίκες.

Ξηροφθαλμία Το ιπποφαές περιέχει ένα μείγμα ω-3, ω-6, ω-7 και ω-9 ελαίων. Τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη 2 γρ. ελαίου ιπποφαούς καθημερινά για τρεις μήνες ελαττώνει την ερυθρότητα και το αίσθημα καύσου στα άτομα με ξηροφθαλμία. Το ιπποφαές χρησιμοποιείται επίσης για τη βελτίωση της ξηρότητας του γυναικείου κόλπου.

Ουρική αρθρίτιδα Η κατανάλωση μιας χούφτας σκούρων μοβ και μαύρων μούρων καθημερινά μπορεί να ελαττώσει τα επίπεδα ουρικού οξέος και να προλάβει την ανάπτυξη ουρικής αρθρίτιδας.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ?

Σε ορισμένες περιοχές της Ευρώπης τα εκχυλίσματα bilberry συνιστώνται για τον περιορισμό της εκτεταμένης αιμορραγίας σε ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση.

ΙΔΕΑ...