

ΡΟΔΙ

Το ρόδι ονομάζεται από πολλούς “κόκκινος χρυσός”, αφού μία πληθώρα ερευνητικών εργασιών αποδεικνύουν την υψηλή διατροφική του αξία. Το ρόδι είναι ένα φρούτο με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν την συνεργική δράση των συστατικών του και ένα ευρύ φάσμα ισχυρών αντιοξειδωτικών και αντικαρκινικών ιδιοτήτων (ιδίως ως προς τον καρκίνο του προστάτη).

Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης σε καρδιαγγειακές ασθένειες, σε διαβήτη, σε οδοντικά προβλήματα, σε δυσλειτουργία στύσης, δερματικά προβλήματα από υπεριώδη ακτινοβολία. Πιθανές άλλες χρήσεις περιλαμβάνουν πρόληψη βρεφικής εγκεφαλικής ισχαιμίας, alzheimer, αρθρίτιδα, παχυσαρκία και ανδρική στειρότητα.

Μελέτες με χυμό ροδιού υποδεικνύουν ότι μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, καθώς και να μειώσει το οξειδωτικό στρες σε υγιή άτομα, δηλαδή επιδρά σε δύο σημαντικούς παράγοντες κινδύνου εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου.

Αυξημένη κατανάλωση χυμού ροδιού βρέθηκε πως μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων, τον ιό HIV-1, την οξειδωση της hLDL και την αρτηριοσκλήρωση καθώς και να μειώσει τα συμπτώματα κατάθλιψης και απώλειας οστικής μάζας κατά την εμμηνόπαυση. Επίσης, αφέψημα από το φλοιό ροδιού έχει βρεθεί πως έχει αντιική και μυκοκτόνο δράση.



ΚΙΝΟΑ

Η κινόα (quinoa) είναι ένας θάμνος με σπόρους που είναι βρώσιμοι. Πρωτοκαλλιεργήθηκε από την φυλή των Ίνκας στα 3000 π.Χ. Βγαίνει στα χρώματα: άσπρο, μπλε, κόκκινο και μαύρο. Είναι ψευδοδημητριακό, καθώς μοιάζει με δημητριακό αλλά δεν κατηγοριοποιείται σε αυτά για βιομηχανικούς λόγους.

Ουσιαστικά πρόκειται για έναν μικροσκοπικό αποξηραμένο καρπό ο οποίος έχει περισσότερες πρωτεΐνες από το σιτάρι, Ω3 λιπαρά, κάλιο, σίδηρο, αμινοξέα και πληθώρα άλλων ευεργετικών χαρακτηριστικών.

Ανήκει στην κατηγορία των μακροβιοτικών τροφών και θεωρείται ότι συντελεί στην ευζωία. Οι λαοί της Λατινικής Αμερικής την αποκαλούν η Χρυσή τροφή – ο σπόρος της Γης.

Γιατί έχει κατηγοριοποιηθεί στις υπερτροφές (superfoods);

- 1) Είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών
- 2) Περιέχει Ω 3 λιπαρά, τα οποία ωφελούν την καρδιά
- 3) Είναι καλή πηγή φωσφόρου
- 4) Έχει πολύ μαγνήσιο και σίδηρο
- 5) Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (13%)
- 6) Περιέχει ισορροπημένη περιεκτικότητα σε ουσιώδη αμινοξέα, κάνοντας το ασυνήθιστα πλήρες είδος διατροφής



sidages.qr



Cranberries

Τα κράνμπερι φυτρώνουν μόνο στη βόρεια Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική. Η καλλιέργεια των κράνμπερι για εμπορικούς λόγους ξεκίνησε ήδη από το 19ο αιώνα.

Τα ενεργά στοιχεία του βοτάνου είναι ένα σύνολο φλαβονοειδών που έχουν μελετηθεί για τις θρεπτικές τους ιδιότητες και την αντιβακτηριακή τους δράση.

Επίσης, περιέχει θρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο, το φυλλικό οξύ, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο φώσφορος, το κάλιο, το σελήνιο, το θείο, ο ψευδάργυρος και οι βιταμίνες A, B1, B2, B3, B5, C και E.

Τα κράνμπερι και μερικά άλλα φρούτα, όπως οι φράουλες και τα βατόμουρα, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, αποτελούν καλή πηγή μιας αντιοξειδωτικής ουσίας που διαθέτει αντικαρκινική δράση. Με βάση τα αποτελέσματα κλινικών δοκιμών, το συστατικό αυτό φαίνεται ότι εμποδίζει την αλλοίωση του DNA, δηλαδή του γενετικού μας υλικού, «αφοπλίζει» τη δράση των καρκινικών κυττάρων και εμποδίζει την ανάπτυξη των όγκων. Το αντιοξειδωτικό αυτό, όταν απομονώνεται εργαστηριακά, δεν απορροφάται από το αίμα τόσο καλά όσο όταν περιέχεται στις τροφές που καταναλώνουμε.



ΜΥΘΟΙ ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ένας μύθος περιβάλλει τις λεγόμενες υπερτροφές: Πολλοί τις αποκαλούν «θαύμα της φύσης» και θεωρούν ότι είναι πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες, με δράση για αδυνάτισμα, άριστη πηγή ενέργειας... Ελάχιστοι, όμως, έχουν πρόσβαση σε πηγές που θα τους βοηθούσαν να διασταυρώσουν την εγκυρότητα των πληροφοριών αυτών.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθεί ότι σε όλα τα ελληνικά σπίτια θα βρούμε υπερτροφές με υψηλότερη θρεπτική αξία και από αυτές που προαναφέρθηκαν. Ό,τι κι αν ειπωθεί για το ελαιόλαδο, για παράδειγμα, δεν θα μπορέσει να εκφράσει τον πραγματικό πλούτο που μας χαρίζει χρόνια τώρα. Επίσης, το αβγό, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα ή τα καρύδια, τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πραγματικές υπερτροφές που δεν πρέπει να απουσιάζουν από κανένα σπίτι.

Η ΑΝΤΙΠΡΟΤΑΣΗ

Σύμφωνα με την Alison Hornby, διαιτολόγο και εκπρόσωπο της Βρετανικής Διατροφολογικής Εταιρείας, «όλες οι μη επεξεργασμένες τροφές από τις μεγάλες ομάδες τροφών θα μπορούσαν να θεωρηθούν "σούπερ". Ολα αυτά τα τρόφιμα είναι απαραίτητα για τη διατροφική μας ισορροπία. Αν οι άνθρωποι πιστέψουν λανθασμένα ότι μπορούν με την κατανάλωση μιας "υπερτροφής" να αναιρέσουν τη ζημιά που έχουν προκαλέσει με μία συνολικά ανθυγιεινή διατροφή, αυξάνουν τον κίνδυνο να νοσήσουν από μια μακροχρόνια πάθηση».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου αντιπροτείνει ως ασφαλές μονοπάτι για μια καλή υγεία τη μεσογειακή διατροφή και η διαιτολόγος Hornby προτείνει ως αρχικό στόχο για όλους την κατανάλωση 5 μερίδων λαχανικών - φρούτων ημερησίως. Φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, όσπρια και λιγότερη ποσότητα κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών είναι οι κατευθυντήριες γραμμές.

Από τις αναλύσεις που πραγματοποίησε ο Οργανισμός σε δέκα από τις λεγόμενες "υπερτροφές" ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα για τα goji berries. Σύμφωνα με το NHS, «τα συμπεράσματα για τα οφέλη που αποκομίζουμε με την κατανάλωση goji berries προέρχονται από επιστημονικές έρευνες στις οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί εκχυλίσματα των καρπών σε πολύ μεγαλύτερες συγκεντρώσεις από ό,τι περιέχουν τα ίδια τα φρούτα.

Επειδή αυτά τα προϊόντα είναι τόσο ακριβά, έχει μεγαλύτερη αξία να καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών τα οποία πράγματι σας βοηθούν από το να ξοδεύετε τα χρήματά σας στα goji berries των οποίων τα οφέλη για την υγεία δεν είναι αποδεδειγμένα».

Ναταλία Θεοχάρη
Φαίδρα Μέριανου
Ελβίρα Σουρέντα Σίλβα
Ηλιάνα Σέιντα
Νίκη Κάτσα