

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ // Τομάτα – Καρότο – Σταφύλια – Καρύδια – Σέλινο – Μελιτζάνα – Αβοκάντο – Αχλάδι – Εσπεριδοειδή – Κρεμμύδι



Η ωφελιμότητα των φρούτων και των λαχανικών στη διατροφή μας δεν χωρά αμφισβήτηση. Η προσθήκη τους στο καθημερινό μας διαιτολόγιο, συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος.

Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι μια πιο προσεκτική ματιά σε πολλά από τα είδη που παίρνουμε από τον πάγκο του οπωροπώλη, αποκαλύπτει εκπληκτικές ομοιότητες μεταξύ του σχήματος συγκεκριμένων φρούτων ή λαχανικών, και της ανατομίας των οργάνων που κατά προτεραιότητα ωφελούν.

Στις γραμμές που ακολουθούν, παρουσιάζουμε κάποιες από αυτές τις ομοιότητες, «διανθισμένες» με όλα τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα για τις θετικές επιδράσεις συγκεκριμένων φρούτων και λαχανικών στην υγεία

Τομάτα

Η τομάτα είναι κόκκινη και έχει – όπως και η καρδιά – τέσσερις κοιλότητες ή κοιλίες. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η τομάτα είναι καταπληκτική τροφή για την καρδιά και το αίμα. Το μυστικό της κρύβεται στο λυκοπένιο, ουσία που δίνει στην τομάτα το κόκκινο χρώμα της.

Το λυκοπένιο συνιστά ένα ισχυρότατο αντιοξειδωτικό που λειτουργεί σαν ασπίδα για διάφορες ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορα είδη καρκίνων και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. «Η τομάτα είναι ένα εκπληκτικό βιοσυνθετικό εργαστήριο καροτενοειδών» (σε αυτήν την κατηγορία ουσιών ανήκει το λυκοπένιο), σημειώνουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο.

Η κατανάλωση μιας ντομάτας την ημέρα μπορεί να προσφέρει μέχρι και 30% προστασία από τις καρδιακές παθήσεις χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά της σε λυκοπένιο, που μειώνει τα επίπεδα της οξειδωμένης LDL («κακής») χοληστερόλης.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση ντομάτας προστατεύει λόγω των αντιοξειδωτικών και τους άνδρες από τον καρκίνο του προστάτη. Αυτή η δράση της τομάτας είναι μάλιστα περισσότερο ενισχυμένη στην πάστα τομάτας (έρευνα του Πανεπιστημίου του Μιζούρι). Πριν τη συγκεκριμένη έρευνα, η προστατευτική ασπίδα της ντομάτας απέναντι στον καρκίνο του προστάτη αποδίδετο στο ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C), στα καροτενοειδή ή στις φαινολικές ουσίες. Οι ερευνητές του Μιζούρι εντόπισαν συγκεκριμένα έναν αντιοξειδωτικό παράγοντα που ονόμασαν FruHis, ο οποίος σε συνδυασμό με το λυκοπένιο εκτιμούν ότι «θα πρέπει να εξεταστεί όχι μόνο ως προληπτικός αλλά και σαν πιθανός θεραπευτικός παράγοντας για την αντιμετώπιση των όγκων».

Καρότο

Μια φέτα καρότο μοιάζει πολύ με το ανθρώπινο μάτι – είναι σαν να βλέπουμε την κόρη, την ίριδα και τις ακτινοειδείς ραβδώσεις του ματιού. Η παλιά συμβουλή της γιαγιάς «φάε τα καρότα σου για να μπορείς να βλέπεις στο σκοτάδι» φαίνεται πλέον πως έχει ...επιστημονική βάση. Πλήθος ερευνών δείχνουν ότι οι αντιοξειδωτικές θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται σε πολλά φυτικά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των καρότων, άλλων κόκκινων και κίτρινων φρούτων και λαχανικών, σε έλαια ψαριών και στο κρέας των οργάνων, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των προβλημάτων όρασης που συνδέονται με τη γήρανση.

Συγκεκριμένα, τα καρότα περιέχουν β-καροτίνη, που βελτιώνει την όραση και την αντίληψη των χρωμάτων και μειώνει τον κίνδυνο καταρράκτη και εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, που εκδηλώνονται συνήθως σαν αποτέλεσμα της οξειδωτικής καταστροφής και της φθοράς που επέρχεται με τη γήρανση.

Σταφύλια

Τα σταφύλια σχηματίζουν τσαμπί που έχει το σχήμα της καρδιάς. Κάθε ρόγα μοιάζει με αιμοσφαίριο. Οι έρευνες αποδεικνύουν, κατ' αναλογία με τη σχηματική ομοιότητα, ότι τα σταφύλια είναι καταπληκτική τροφή για την καρδιά.



Νέα έρευνα του Καρδιαγγειακού Κέντρου του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, σε πειραματόζωα (ποντίκια), έδειξε ότι τα σταφύλια, λόγω των φυτοχημικών που περιέχουν, μειώνουν την αρτηριακή πίεση αλλά και τα σημάδια φθοράς στον καρδιακό μυ. Έπειτα από 18 εβδομάδες διατροφής πλούσιας σε αλάτι, εμπλουτισμένης όμως με σκόνη από σταφύλια διαφόρων χρωμάτων, τα ποντίκια εμφάνισαν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία και λιγότερα σημάδια καρδιακή φθοράς σε σχέση με τα ποντίκια που ακολουθούσαν την ίδια δίαιτα, αλλά χωρίς τα σταφύλια.

Η υπέρταση προκαλεί οξειδωτικό στρες στα καρδιακά κύτταρα, τα σταφύλια όμως επηρεάζουν τα γονίδια που ρυθμίζουν την αντιοξειδωτική πρωτεΐνη γλουταθιόλη, αυξάνοντας την παρουσία της πρωτεΐνης στην περιοχή της καρδιάς. Έτσι εξηγείται και η προστασία από τις φθορές που παρατηρήθηκε στα πειραματόζωα που κατανάλωναν τα σταφύλια. Επισημαίνοντας ότι τα αποτελέσματα της μελέτης είναι εξόχως ενθαρρυντικά, χρειάζεται να γίνει περισσότερη έρευνα αλλά και επιβεβαίωση των ευρημάτων σε ανθρώπους.

Οι πολυφαινόλες που περιέχουν τα σταφύλια, με την αντιοξειδωτική τους δράση, επιβραδύνουν ή αναστέλλουν την κυτταρική βλάβη που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Προστατεύουν επίσης τις αρτηρίες, μειώνοντας τη δημιουργία θρόμβων, τις αρρυθμίες και τη στένωσή τους. Και μειώνουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης που προκαλεί την αθηροσκλήρωση. Γι' αυτό και η κατανάλωση κρασιού έχει συνδεθεί με το λεγόμενο «γαλλικό παράδοξο».

Σε άλλη έρευνα, επίσης σε ποντίκια, οι επιστήμονες εστίασαν σε μια άλλη αντιοξειδωτική ουσία του σταφυλιού, την κερσετίνη, η οποία φαίνεται πως λειτουργεί ως ασπίδα και ενάντια στη γρίπη.

Καρύδια

Το καρύδι μοιάζει με μικροσκοπικό εγκέφαλο με δύο ημισφαίρια και παρεγκεφαλίδες. Ακόμα και οι πτυχώσεις του καρπού φέρνουν στο μυαλό την όψη του εγκεφάλου.

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι πολυφαινόλες και άλλα αντιοξειδωτικά που περιέχουν τα καρύδια, βοηθούν στην ενδυνάμωση των νευρικών απολήξεων, βελτιώνουν την μνήμη, αλλά και τις αριθμητικές σου ικανότητες.

Τα καρύδια συνιστούν επίσης ιδανικές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ω3 και ω6, η κατανάλωση των οποίων συμβάλλει στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου ή τουλάχιστον στη μείωση του ρυθμού απώλειάς τους, όσο περνούν τα χρόνια. Η προσθήκη των καρυδιών στη διατροφή, ειδικά ενός ηλικιωμένου ατόμου, συνεπάγεται επίσης μείωση τόσο της ολικής, όσο και της κακής (LDL) χοληστερόλης. Η κατανάλωση καρυδιών μετά από ένα γεύμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζωικό λίπος φαίνεται να προσφέρει μεγαλύτερη προστασία στις αρτηρίες από τις βραχυπρόθεσμες βλάβες του ζωικού λίπους.

Στα ω3 λιπαρά οξέα, στα αντιοξειδωτικά και στις φυτοστερόλες των καρυδιών αποδίδουν οι επιστήμονες και την αντικαρκινική τους δράση (κυρίως κατά του καρκίνου του μαστού).

Σέλινο

Το σέλινο μοιάζει με ανθρώπινο οστό και πράγματι δυναμώνει σημαντικά τα οστά λόγω του ασβεστίου που περιέχει. Το σέλινο περιέχει επίσης φυτο-οιστρογόνα που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα κατά την εμμηνόπαυση, που οδηγούν σε μείωση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης (π.χ. εξάψεις).

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόις απέδωσαν ωστόσο πρόσφατα στο σέλινο και μια άλλη σημαντική ιδιότητα. Το φλαβονοειδές λουτεολίνη που περιέχει, φάνηκε πως έχει τη δυνατότητα να μπλοκάρει τις φλεγμονώδεις αποκρίσεις στον εγκέφαλο, ανακάλυψη που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην έρευνα για τη γήρανση και για νόσους όπως το Alzheimer και η σκλήρυνση κατά πλάκας.



Μελιτζάνα, Αβοκάντο, Αχλάδια

Ενισχύουν την υγεία και τη λειτουργία της μήτρας, καθώς και του τραχήλου της μήτρας – ενδιαφέρον δε παρουσιάζει το γεγονός ότι το σχήμα τους θυμίζει πολύ αυτό το γυναικείο όργανο. Οι Αζτέκοι αποκαλούσαν το αβοκάντο «φρούτο της γονιμότητας». Πλούσιο σε βιταμίνη E, περιέχει φολικό οξύ και βιταμίνη B6 εξισορροπεί τις γυναικείες ορμόνες.

Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λίπη και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα – δύο είδη «καλών» λιπών, με καρδιοπροστατευτική δράση. Έτσι, μειώνει τη χοληστερόλη, προκαλεί διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, ενώ σύμφωνα με εργαστηριακά πειράματα, εξουδετερώνει τη δράση τριάντα διαφορετικών καρκινογόνων ουσιών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει δε το γεγονός, ότι το άνθος του αβοκάντο χρειάζεται ακριβώς 9 μήνες για να αναπτυχθεί από λουλούδι σε ώριμο φρούτο (ποικιλία Γουατεμάλας).

Εσπεριδοειδή (γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια κ.ά)

Παρουσιάζουν εκπληκτική ομοιότητα με τους μαστικούς αδένες γυναικών και όντως βοηθούν να παραμένουν τα στήθη των γυναικών υγιή δεδομένου ότι ευνοούν την καλή κυκλοφορία εντός του λεμφικού συστήματος των μαστών.

Εκτός από την πολύτιμη βιταμίνη C, το πορτοκάλι περιέχει, κάλιο, ίνες, ισχυρά αντιοξειδωτικά, φώσφορο, ασβέστιο. Εξαιτίας των αντιοξειδωτικών συστατικών του, που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, θεωρείται ότι «οπλίζει» τον οργανισμό μας κατά του καρκίνου αλλά και κατά κάποιων χρόνιων παθήσεων όπως είναι οι καρδιοπάθειες, το εγκεφαλικό και ο διαβήτης.

Στη φράση «ένα γκρέιπφρουτ την ημέρα, τον καρδιολόγο κάνει πέρα θα μπορούσε κανείς να εστιάσει τα συμπεράσματα μελέτης Ισραηλινών επιστημόνων που έδειξαν ότι η κατανάλωση ενός κόκκινου γκρέιπφρουτ την ημέρα μειώνει σημαντικά τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Δυτικού Οντάριο ανακάλυψαν πριν από λίγους μήνες την «ένοχη» για αυτή τη δράση ουσία. Πρόκειται για ένα ακόμη φλαβονοειδές (βιοενεργό μόριο φυτικής προέλευσης) που ονομάζεται ναρινγκενίνη, και είναι πολλά υποσχόμενο στην προσπάθεια διατήρησης του υγιούς σωματικού βάρους και άρα στην πρόληψη του μεταβολικού συνδρόμου. Διορθώνει τα υψηλά επίπεδα των τριγλυκεριδίων και της χοληστερόλης και αποτρέπει την ανάπτυξη ινσουλινοαντίστασης.

Κρεμμύδι

Τα κρεμμύδια έχουν το σχήμα κυττάρου και η επιστημονική έρευνα αποδεικνύει ότι προστατεύουν το κυτταρικό DNA από τις βλάβες.

Τα κρεμμύδια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και κυρίως σε κερσετίνη, που εμποδίζει επίσης την οξείδωση της λιποπρωτεΐνης LDL (η οποία κατέχει σημαντικό ρόλο στην πρόκληση αθηρωμάτωσης), ενώ μια άλλη δράση που τους έχει αποδοθεί είναι η μείωση της δυνατότητας συγκόλλησης των αιμοπεταλίων, που – σε συνδυασμό με την αθηρωμάτωση- μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Θεωρείται ιδιαίτερα ωφέλιμο, αντικαρκινικό και αντισηπτικό. Περιέχει μεταξύ άλλων βιταμίνη C, κάλιο, φυτικές ίνες ασβέστιο και σίδηρο.

29 Σεπτεμβρίου 2009

Νεκταρία Καρακώστα, Δημοσιογράφος

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr