

## Κεράσι: ένα από τα πιο ισχυρά, φυσικά αντιφλεγμονώδη

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Αυτό το δροσερό και νόστιμο ανοιξιιάτικο φρούτο, προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία μας, καθώς διαθέτει ποικιλία θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων που συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του, αλλά και στην πρόληψη και θεραπεία πολλών νοσημάτων.

Τα κεράσια δεν είναι μόνο νόστιμα, είναι επίσης και ωφέλιμα. Είναι από τα πιο ισχυρά, φυσικά αντιφλεγμονώδη, γεγονός που σημαίνει ότι έχουν ευεργετική δράση σε πολλές διαφορετικές περιπτώσεις.

Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει τη σημαντική θρεπτική αξία αυτού του φρούτου, η οποία οφείλεται κυρίως στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, αλλά και σε άλλα ωφέλιμα για την υγεία μας συστατικά.

Το κόκκινο χρώμα του κερασιού, οφείλεται στην χρωστική ουσία ανθοκυάνη, ένα διατροφικό αντιοξειδωτικό που παίζει προληπτικό και θεραπευτικό ρόλο σε πλήθος ασθενειών, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες. Επίσης, το φρούτο αυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, η οποία οφείλεται στην παρουσία των φυτοχημικών και τη βήτα καροτίνη.

Πολλές βιταμίνες της οικογένειας Β και η βιταμίνη C, αποτελούν δομικά στοιχεία των κερασιών, τα οποία περιλαμβάνουν επίσης φολικό οξύ, νιασίνη και ριβοφλαβίνη. Τέλος, τα κεράσια περιέχουν μικρές ποσότητες σιδήρου, μαγνησίου,

καλίου και πρωτεϊνών.

## **Τα διατροφικά τους οφέλη**

Εκτός από νόστιμα και δροσιστικά, τα κεράσια έχουν και πολλά οφέλη για την υγεία μας. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, οι άνθρωποι δεν είχαν καν επίγνωση των ευεργετικών τους ιδιοτήτων. Ωστόσο, χάρη στην ιατρική έρευνα, μάθαμε περισσότερα σχετικά με αυτό το φρούτο, αλλά και το και πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως φυσικό «φάρμακο».

### **• Βοηθούν την πέψη**

Όταν τρώμε κεράσια, γίνεται μεγαλύτερη παραγωγή και έκκριση πεπτικών ουσιών, οι οποίες είναι ευεργετικές για τη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.

### **• Αντιοξειδωτικά οφέλη**

Τα κεράσια περιέχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών και όλοι γνωρίζουμε ότι τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας, κυρίως για την καρδιά μας και το καρδιαγγειακό σύστημα.

### **• Αποτοξίνωση**

Τα κεράσια περιέχουν θρεπτικές ουσίες που έχουν ιδιότητες καθαρισμού και οι επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει ότι βοηθούν το συκώτι και τα νεφρά μας να απαλλαγούν από την τοξικότητα και τα βοηθά να λειτουργούν καλύτερα.

### **• Αντιφλεγμονώδης δράση**

Μια μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Michigan, αποκάλυψε ότι μια διατροφή που περιλαμβάνει κεράσια, μείωσε τους δείκτες φλεγμονής σε ζώα, έως και 50%. Μια άλλη μελέτη απέδειξε ότι η κατανάλωση χυμού από κεράσι, μείωσε σημαντικά τους δείκτες φλεγμονής σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες.

Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει επίσης τη σχέση μεταξύ αρθρίτιδας, ουρικής αρθρίτιδας και των κερασιών. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς, οι οποίοι καταλάωναν μεγάλες ποσότητες κερασιών τακτικά, ανέφεραν μείωση του πόνου της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας. Τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται γενικά λόγω υπερβολικής παραγωγής ουρικού οξέος. Έτσι, όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες και τακτικά, τα κεράσια μπορεί να βοηθήσουν στον έλεγχο της υπερβολικής παραγωγή ουρικού οξέος στο αίμα.

- **Βελτιώνουν το ανοσοποιητικό και το καρδιαγγειακό σύστημα**

Τα κεράσια περιέχουν μια ουσία που ονομάζεται μελατονίνη, η οποία είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς ύπνου, αλλά και υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος.

- **Επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης**

Η μελατονίνη που βρίσκεται στα κεράσια, επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης. Δώστε λάμψη και φρεσκάδα στο πρόσωπό σας τρώγοντας κεράσια!

- **Αντικαρκινικές ιδιότητες**

Τα κεράσια είναι πλούσια σε Βήτα Καροτίνη (βιταμίνη Α), η οποία βοηθά στην καταπολέμηση των καρκινικών κυττάρων στα όργανα και τους αδένες.

- **Απώλεια βάρους**

Τα κεράσια είναι πλούσια σε φυτοστερόλες, που αποτελούν φυσικά συστατικά των φυτών και δεν αποδίδουν ενέργεια, άρα δεν συνεισφέρουν στη θερμιδική πρόσληψη του οργανισμού.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν τακτικά κεράσια, δεν έχουν περιττά κιλά και έχουν μειώσει τους κινδύνους που σχετίζονται με ασθένειες της καρδιάς. Σε μια σχετική μελέτη, τα άτομα που έτρωγαν περισσότερα κεράσια, παρουσίασαν χαμηλότερο συνολικό βάρος σώματος, μειωμένο κοιλιακό λίπος και μειωμένη χοληστερόλη.

- **Ανακούφιση του πόνου**

Τα κεράσια βοηθούν στη μείωση του πόνου των μυών και των αρθρώσεων, μετά την άσκηση, συμβάλλοντας στην ταχεία αποκατάσταση των μυών. Μια μελέτη απέδειξε επίσης ότι η τακτική κατανάλωση χυμού κερασιών, μειώνει την αϋπνία σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)