

Τα μούσμουλα και η διατροφική τους αξία

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η περιεκτικότητα λοιπόν αυτού του μικρού και νόστιμου, ανοιξιάτικου φρούτου σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά, μπορεί να μας προστατέψει από τον καρκίνο, τη φλεγμονή και εκφυλιστικές ασθένειες, ενώ επίσης βοηθά στην υγεία των ματιών.

Τα μούσμουλα είναι νόστιμα και δροσερά ανοιξιάτικα φρούτα, γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και άλλα θρεπτικά συστατικά. Προέρχονται από την ορεινή Κίνα και αργότερα εξαπλώθηκαν ευρέως στην Ινδία, τη Μεσόγειο και σε άλλες περιοχές, αλλά και στη χώρα μας και είναι δημοφιλή για τη γλυκιά και «πικάντικη» γεύση τους. Πέρα όμως από τη νοστιμιά τους, προσφέρουν και σημαντικά οφέλη στην υγεία μας.

Περιέχουν υψηλό ποσοστό ινών, γνωστών και ως πηκτίνη, η οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την απομάκρυνση των τοξινών που παράγονται στο σώμα. Είναι επίσης αποτελεσματική για την πρόληψη της εναπόθεσης της περίσσειας τοξίνης στο παχύ έντερο, ελαχιστοποιώντας έτσι τα αποτελέσματά της και προστατεύοντας από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Επιπλέον, τα μούσμουλα περιέχουν ένα σημαντικό ποσοστό αντιοξειδωτικών, τα οποία είναι αποτελεσματικά για την προστασία του σώματος από τις ελεύθερες

ρίζες και το οξειδωτικό στρες, αλλά και φυτοθρεπτικά συστατικά.

Η περιεκτικότητα λοιπόν αυτού του μικρού φρούτου σε θρεπτικά συστατικά, μπορεί να μας προστατέψει από τον καρκίνο, τη φλεγμονή και εκφυλιστικές ασθένειες, ενώ επίσης βοηθά στην υγεία των ματιών.

Τα μούσμουλα, εμφανίζονται στα δέντρα προς το τέλος του χειμώνα, αλλά είναι ώριμα και έτοιμα για συλλογή στα μέσα της Άνοιξης και ως τον Ιούνιο.

Η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά

- Βιταμίνες: βιταμίνη Α, βιταμίνη C, φολικό οξύ, θειαμίνη, πυριδοξίνη και νιασίνη
- Ορυκτά: ασβέστιο, σίδηρος, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρος, σελήνιο και φώσφορος
- Ηλεκτρολύτες: Νάτριο και κάλιο
- Φυτοθρεπτικά συστατικά: φλαβονοειδή
- Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λίπος και πρωτεΐνες σε μικρές ποσότητες

Η ευεργετική τους επίδραση

- Προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου
- Βελτιώνουν την υγεία του δέρματος
- Προστατεύουν από τον καρκίνο του πνεύμονα και της στοματικής κοιλότητας
- Διατηρούν ομαλή αρτηριακή πίεση
- Προάγουν την απώλεια βάρους
- Βοηθούν στη διαδικασία σχηματισμού του αίματος
- Βελτιώνουν την όραση
- Ενισχύουν τα οστά και τα δόντια

Γιατί τα μούσμουλα είναι υγιεινά

Προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου: περιέχουν μεγάλη ποσότητα διαιτητικών ινών, όπως η πηκτίνη, η οποία βοηθά στη δέσμευση και τον καθαρισμό των τοξινών από το παχύ έντερο και έτσι στην προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Βοηθούν στην καλή υγεία του δέρματος: τα μούσμουλα περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία αυξάνει την υγρασία και έτσι προάγει το υγιές δέρμα. Επίσης περιέχουν αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν από την πρόωρη γήρανση.

Προστατεύουν από τον καρκίνο του πνεύμονα και της στοματικής κοιλότητας: περιέχουν ένα υψηλό ποσοστό της αντιοξειδωτικής βιταμίνης Α, η οποία προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες. Εκτός από τα αντιοξειδωτικά, περιέχουν επίσης φλαβονοειδή που προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν από τον καρκίνο.

Διατηρούν ομαλή αρτηριακή πίεση: τα μούσμουλα περιέχουν αρκετή ποσότητα καλίου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση των κατάλληλων επιπέδων νατρίου. Επίσης, το κάλιο είναι απαραίτητο στη διατήρηση των υγρών, δηλαδή στο κατάλληλο επίπεδο ισορροπίας των ηλεκτρολυτών. Έτσι, βοηθά να διατηρηθεί η ομαλή πίεση του αίματος και μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και καρδιακής προσβολής. Επίσης περιέχουν μέταλλα όπως το μαγγάνιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος, ο χαλκός, η βιταμίνη Α και το φυλλικό οξύ που διατηρούν ομαλή αρτηριακή πίεση.

Πρωθούν την απώλεια βάρους: τα μούσμουλα έχουν λίγες θερμίδες. Επίσης περιέχουν ένα καλό ποσοστό διαιτητικών ινών. Η πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή, καταστέλλει την όρεξη και αυξάνει το μεταβολισμό. Έτσι, προωθεί την υγιή απώλεια βάρους.

Βοηθούν στη διαδικασία σχηματισμού του αίματος: τα μούσμουλα είναι μια πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για την παραγωγή του αίματος. Παρέχουν μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο και φολικό οξύ, που απαιτούνται για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης περιέχουν βιταμίνη C που αυξάνει την ικανότητα απορρόφησης του σιδήρου από το σώμα.

Βελτιώνουν την όραση: τα φρέσκα μούσμουλα περιέχουν μια καλή ποσότητα βιταμίνης Α, η οποία βοηθά στην υγεία των ματιών. Τα μούσμουλα προστατεύουν λοιπόν τα μάτια μας από τις ελεύθερες ρίζες και βοηθούν στην πρόληψη της βλάβης του αμφιβληστροειδούς που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Έτσι βελτιώνουν την όραση και προστατεύουν από τον καταρράκτη και την εκφύλιση

της ωχράς κηλίδας.

Ενισχύουν τα οστά και τα δόντια: περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία είναι σημαντική για την ανάπτυξη ισχυρών δοντιών και οστών.

Στη μακρινή Ανατολή, πίνεται επίσης και το τσάι από τα φύλλα της μουσμουλιάς, τα οποία έχουν αντιϊκή δράση, ενισχύουν το πάγκρεας και το ήπαρ, είναι αντιδιαρροϊκά και καταπολεμούν την κατάθλιψη. Μία πολύ σημαντική ιδιότητα που αποδίδεται στα φύλλα της μουσμουλιάς είναι επίσης η δράση τους ενάντια στον καρκίνο του δέρματος.

Πηγή:clickatlife.gr