

## Το ακτινίδιο προστατεύει το DNA



Το ακτινίδιο αποτελεί ένα

εγγενές φρούτο της Κίνας, το οποίο μεταφέρθηκε στη Νέα Ζηλανδία τον 20ο αιώνα όπου και άρχισε να καλλιεργείται μαζικά κάποιες δεκαετίες αργότερα.

Σήμερα, η Ιταλία, η Νέα Ζηλανδία, η Χιλή, η Γαλλία, η Ιαπωνία και οι ΗΠΑ αποτελούν τους κυριότερους παραγωγούς του ακτινιδίου σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα ακτινίδια μπορούν να ασκούν ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες χάρη στο πλούσιο σε ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά συστατικά περιεχόμενό τους. Μεταξύ των ποικίλων αυτών ευεργετικών επιδράσεων που έχουν αποδοθεί στα συστατικά τους είναι και η αντιοξειδωτική δράση. Η αντιοξειδωτική δράση των συστατικών του μπορεί να οδηγεί σε προστασία του DNA των ανθρωπίνων κυττάρων από βλάβες που επάγονται από το οξυγόνο.

Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν πιο από τα συστατικά του ακτινιδίου είναι υπεύθυνο για την προστατευτική αντιοξειδωτική ικανότητα που αυτό εκδηλώνει, αν και θεωρείται ότι αυτή η ικανότητα προστασίας και επιδιόρθωσης των βλαβών δεν οφείλεται μόνο στα πιο ευρέως υπαντώμενα στο ακτινίδιο συστατικά, όπως η βιταμίνη C και το β-καροτένιο. Το ακτινίδιο περιέχει μια ποικιλία φλαβονοειδών και καροτενοειδών τα οποία επίσης μπορούν να εκδηλώνουν αντιοξειδωτική δραστηριότητα.

Οι προστατευτικές ιδιότητες του ακτινιδίου ενισχύονται και από τα αποτελέσματα μιας μελέτης που διεξήχθη σε παιδιά ηλικίας 6-7 ετών στη βόρεια και κεντρική Ιταλία. Όσο μεγαλύτερη ήταν η ποσότητα των ακτινιδίων ή των εσπεριδοειδών που τα παιδιά καταλάωναν, τόσο λιγότερο πιθανό ήταν να έχουν αναπνευστικά

προβλήματα όπως συριγμό, δύσπνοια ή βήχα τη νύχτα.

Τα αποτελέσματα αποδόθηκαν στις αντιοξειδωτικές προστατευτικές ιδιότητες που μπορούν να ασκούν τα συστατικά του ακτινιδίου και των άλλων εσπεριδοειδών.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)