24 Αυγούστου 2013

Και τα έλκη του στόματος -Φάτε φρούτα με έντονο χρώμα και καταπολεμήστε την περιοδοντίτιδα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

CA9B46323FEC890EB05F924950B2462F

Image not found or type unknown

Τα φρούτα με έντονα χρώματα όπως τα μούρα φαίνεται πως διαθέτουν καποιες φυσικές χρωστικές που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας μας. Συγκεκριμένα, οι ουσίες ανθοκυάνες που υπάρχουν στα μύρτιλλα, στα μουρα, στις φράουλες και στα κόκκινα σταφύλια φαίνεται να έχουν αξιοσημείωτες αντικαρκινικές ιδιότητες και πιθανόν να μπορέσουν να χρησιμοποιηθούν στο μελλον, εκτός από την πρόληψη του καρκίνου, και στην θεραπεία της περιοδοντίτιδας και των ελκών του στόματος.

Όπως εξηγεί η **Δρ Θεοδώρα Σκούρα**, χειρούργος-οδοντίατρος, έρευνες του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Οχάιο, στις ΗΠΑ, επικεντρώθηκαν στα μύρτιλλα, τα μαύρα σμέουρα, τα κόκκινα σταφύλια και τις φράουλες, που περιέχουν τις ευεργετικές **ανθοκυάνες**.

Ειδικά τα μαύρα σμέουρα απεδείχθη πως διαθέτουν ισχυρή προστατευτική δράση εναντίον κακόηθων όγκων του στόματος, του οισοφάγου αλλά και του παχέως εντέρου. Ο λόγος που τα μαύρα σμέουρα είναι τόσο ευεργετικά αποδίδεται στην υψηλή περιεκτικότητα τους σε ανθοκυάνες.

Κάθε φρούτο έχει διαφορετικές χημικές ουσίες. Κάποια φρούτα είναι περισσότερο ευεργετικά για την υγεία των βλεννογόνων του στόματος, ενώ άλλα για την υγεία του εντέρου.

Οι αμερικανοί επιστήμονες μελέτησαν περαιτέρω εαν οι ανθοκυάνες των φρούτων όπως τα μούρα, τα κόκκινα σταφύλια και οι φράουλες έχουν οι ίδιες αντικαρκινική δράση ή τα παράγωγα του μεταβολισμού τους.

Ως γνωστόν τα συστατικά των τροφών διασπώνται και μεταβολίζονται από το ανθρώπινο πεπτικό σύστημα σε απλούστερες ενώσεις. Το πρώτο στάδιο αυτού του μεταβολισμού συμβαίνει στο στόμα, από τα ένζυμα του σάλιου. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι ίδιες οι ανθοκυάνες ελάχιστα απορροφώνται αυτούσιες από τον ανθρώπινο οργανισμό. Θα πρέπει πρώτα να διασπαστούν από τα ένζυμα του σάλιου για να εκδηλώσουν το εύρος των ευεργετικών τους δράσεων.

Εν τέλει απέδειξαν πως το ποσοστό του μεταβολισμού των ανθοκυάνων στο στόμα εξαρτάται και από τη μικροβιακή χλωρίδα του στόματος. Δηλαδή, σε ένα υγιές στόμα, τα ένζυμα του σάλιου είναι περισσότερο σε θέση να μεταβολίσουν τις ανθοκυανίνες των μούρων στα ευεργετικά, αντικαρκινικά παράγωγα τους.

Είναι σημαντικό για όλους αυτούς τους λόγους να εντάξουμε φρούτα όπως τα μούρα, τα μύρτιλλα, τα σμέουρα, τα κόκκινα σταφύλια και τισ φράουλες στο διαιτολόγιο μας λόγω τη αντικαρκινικής και αντιοξειδωτικής δράσης τους.

Για να εκμεταλλευθούμε στο μέγιστο τα οφέλη τους θα πρέπει να διαθέτουμε άριστη στοματική υγεία. Οι τακτικοί ανά εξάμηνο οδοντιατρικοί έλεγχοι και η επιμελής φροντίδα των δοντιών στον σπίτι είναι αρκετά για να το επιτύχουμε.

Πηγή:health.in.gr