7 Σεπτεμβρίου 2013

Φυσικό Μπότοξ Ο Πασατέμπος Και Οι Ηλιόσποροι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ευχάριστη απασχόληση, αρκετά θορυβώδης και λιγάκι εκνευριστική για τους υπόλοιπους. Ο λόγος περί πασατέμπου ή αλλιώς κολοκυθόσπορου που αν μασήσεις μόνο ένα δεν σταματάς.

Τρώγονται ψημένα και αλατισμένα ή ακόμα και ωμά αφού είναι ένα φυσικό,νοστιμότατο snack,που ενδείκνυται ακόμη και σε όσους ακολουθούν υγιεινή διατροφή.

Πρόσφατα τα σπόρια της κολοκύθας μπήκαν στο μικροσκόπιο των επιστημόνων οι οποίοι έμειναν έκπληκτοι από την ποσότητα θρεπτικών συστατικών που περιέχουν.

Εκτός από τα λιπαρά οξέα,το ποσοστό πρωτεϊνών τους κυμαίνεται στα 30-40%, ενώ παρουσιάζουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο είδος σπόρων. Περιέχουν επίσης, ψευδάργυρο, χαλκό, μαγνήσιο, μαγγάνιο και φώσφορο. Επιπλέον περιέχουν βιταμίνες Ε, C, K, ορισμένες από τις Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως το φυλλικό οξύ και Βιταμίνη Α.

Όπως απέδειξαν μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από ερευνητές του Οργανισμού Τροφίμων της Μεγάλης Βρετανίας οι κολοκυθόσποροι επιδρούν καταπραϋντικά σε προβλήματα του προστάτη, ενώ εξομαλύνουν τη λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος. Λόγω των υψηλών ποσοστών λινολεϊκού οξέος (45%) και φυτοστερόλης είναι γνωστό προπαντός σαν φάρμακο των παθήσεων της

ουροδόχου κύστης και του προστάτη. Επίσης ο ψευδάργυρος, βοηθά τόσο στα προβλήματα του προστάτη όσο και της ανδρική στειρότητας.

Παράλληλα η υψηλή περιεκτικότητα τους σε ουσιώδη λιπαρά οξέα αποτελούν ασπίδα προστασίας από το έμφραγμα.

- **Φυσικό μπότοξ**

Άλλες έρευνες που έγιναν απέδειξαν ότι τα σπόρια κολοκύθας ανανεώνουν την επιδερμίδα, τη διατηρούν σφριγηλή, ενώ τα κύτταρα του δέρματος αναπλάθονται πάρα πολύ γρήγορα.Πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να δράσουν όπως και τα αντίστοιχα χημικά πήλιγκ.

- **Ηλιόσποροι αναντικατάστατοι**

Εξαιρετική θρεπτική αξία έχουν όμως και οι ηλιόσποροι οι οποίοι καταναλώνονται ως ένα γευστικό σνακ.
Συγκεκριμένα έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι ηλιόσποροι και τα φιστίκια Αιγίνης περιέχουν υψηλές τιμές φυτικές στερόλες ενώ είναι πολύ πλούσιοι σε φυλλικό οξύ.

Χαρακτηριστικό είναι ότι τα 100 γραμμάρια δίνουν περισσότερη ποσότητα φυλλικού οξέος, από αυτή που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός.
Από την άλλη η βιταμίνη Ε που περιέχουν αποτελούν βασική αντιοξειδωτική βιταμίνη αφού προστατεύει τα κύτταρά του δέρματος και της καρδιάς κ.α. από τη γήρανση και την οξείδωση.

Ενδεικτικό είναι μόλις 12 γραμμάρια ηλιόσπορου καλύπτουν σχεδόν το 30% των ημερησίων αναγκών μας σε βιταμίνη Ε.

Πηγές: iatropedia.gr –e-diet.gr