

Το ρόδι καθαρίζει τις αρτηρίες από την κακή διατροφή!



Τη βλάβη που προκαλείται στις

αρτηρίες από την κακή διατροφή μπορεί να αναστρέψει η κατανάλωση ροδιού, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Καταλανικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Επιστημών στην Ισπανία διαπίστωσαν ότι το ρόδι ενισχύει τις αρτηρίες χάρη στις πολυφαινόλες που διαθέτει, οι οποίες καθαρίζουν ολόκληρο το καρδιαγγειακό σύστημα.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το ρόδι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία των αιμοφόρων αγγείων και των ευαίσθητων τοιχωμάτων του, δηλαδή το ενδοθήλιο, το οποίο παράγει ουσίες που ρυθμίζουν τη συστολή και τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων. Η βλάβη του ενδοθηλίου ανοίγει τον δρόμο για την εμφάνιση αθηροσκλήρωσης, η οποία με τη σειρά της προκαλεί καρδιολογικά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του ροδιού οφείλονται στο γεγονός ότι τα συστατικά του απορροφώνται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό, κάτι που για τις περισσότερες τροφές δεν ισχύει.

Η νέα μελέτη παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας, όπου οι επιστήμονες τόνισαν πως όταν τα ρόδια δεν λείπουν από τη διατροφή, επιβραδύνονται ή και προλαμβάνονται οι δυσλειτουργίες του ενδοθηλίου, ακριβώς επειδή έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες.

Σύμφωνα με τη Daily Mail, άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα έδειξε

ότι εξίσου αποτελεσματικός είναι και ο χυμός του ροδιού σε ό,τι αφορά το κυκλοφορικό και κυρίως για τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στις αρτηρίες εξαιτίας της υψηλής χοληστερόλης.

Συγκεκριμένα, ένα ποτήρι τη μέρα βελτιώνει τη ροή του αίματος στην καρδιά τουλάχιστον κατά 30%, καθώς περιέχει σχεδόν τριπλάσια ποσότητα αντιοξειδωτικών από ό,τι το πράσινο τσάι.

Πηγή:ikypros.com