

## Κορινθιακή σταφίδα: Μαύρη ελληνική και



Νέες

μελέτες δείχνουν ότι είναι ένα «superfood» ευεργετικό για όλους, και ιδιαίτερα για τους διαβητικούς!

Είναι ένας (άγνωστος σε πολλούς) διατροφικός «θησαυρός» που κοστίζει όμως ελάχιστα, με «βούλα» αποκλειστικώς ελληνική. Είναι γλυκιά αλλά μπορεί να βοηθήσει ακόμη και τους διαβητικούς (!), όπως δείχνει τελευταία υπό δημοσίευση ελληνική μελέτη. Ο λόγος για τη μαύρη κορινθιακή σταφίδα η οποία, όπως θα δείτε, κλείνει μέσα στη «ρυτιδιασμένη» σάρκα της πλούτο αντιοξειδωτικών στοιχείων, ιχνοστοιχείων και διαιτητικών ινών που μπορούν να κάνουν τον καθέναν να... ξαναγιώσει θωρακίζοντας τον οργανισμό του από πλήθος δεινών. Οι επιστήμονες προτείνουν να βάλουμε όλοι τη μαύρη κορινθιακή σταφίδα στη διατροφή μας καθώς μπορεί να κάνει τη ζωή μας πιο... ζαχαρένια από κάθε άποψη. Ας συστηθούμε όμως με αυτό το προϊόν που η γη μάς χαρίζει και, ως φαίνεται, δεν έχουμε εκτιμήσει δεόντως (τόσο ο πληθυσμός όσο και το κράτος αφού η σταφίδα

μπορεί να αποτελέσει ένα δυνατό χαρτί για την ελληνική οικονομία, όπως άλλωστε ήταν κάποτε). Υπάρχουν τρία βασικά είδη αποξηραμένων σταφυλιών (κοινώς σταφίδας). Η κοινή σταφίδα (raisins - παράγεται σε χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Τουρκία, η Χιλή, η Αυστραλία, η Κίνα κ.ά), η σουλτανίνα (sultanas, ξανθιά σταφίδα - παράγεται σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Τουρκία, το Ιράν, το Ουζμπεκιστάν, η Αυστραλία, η Κίνα κ.ά.) και η... εντελώς δική μας κορινθιακή (μαύρη) σταφίδα η καλλιέργεια της οποίας εντοπίζεται σε περιοχές της Βόρειας και της Δυτικής Πελοποννήσου, καθώς και στη Ζάκυνθο. Σημειώνεται ότι στη χώρα μας η καλλιέργεια της σουλτανίνας εντοπίζεται κυρίως στην Κρήτη και στην Κορινθία.

### **Ήταν πυλώνας της οικονομίας μας**

Η κορινθιακή σταφίδα θεωρείται ένας «μαύρος» φρουτένιος... χρυσός εδώ και χιλιάδες χρόνια - δεν είναι προφανώς τυχαίο ότι καλλιεργείται στον ελλαδικό χώρο από τους ομηρικούς χρόνους ενώ γραπτές αναφορές για το εμπόριό της υπάρχουν από τον 12ο αιώνα. Στα τέλη του 19ου αιώνα οι εξαγωγές σταφίδας αποτελούσαν ως και το 75% του συνόλου των ελληνικών εξαγωγών, γεγονός που συνέβαλε τις παραμονές των Βαλκανικών Πολέμων στην ανασυγκρότηση του σύγχρονου ελληνικού κράτους, στη δημιουργία των πρώτων βιομηχανικών πυρήνων καθώς και στον αστικό μετασχηματισμό της ελληνικής κοινωνίας. Θεωρείται παγκοσμίως μοναδικό προϊόν, δεδομένου ότι στην Ελλάδα παράγεται άνω του 80%, είναι δε ποικιλία διπλής χρήσης αφού μπορεί να αποξηρανθεί ή να οδηγηθεί στην οινοποίηση.

Σε ό,τι αφορά τη σουλτανίνα, ξεκίνησε την... καριέρα της στην Ελλάδα από το 1922 (όταν έφθασαν κυρίως στην Κρήτη πολλοί πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία) ως καλλιεργούμενη ποικιλία τριπλής χρήσης, γεγονός που σημαίνει ότι μπορεί να διατεθεί ως νωπό προϊόν (επιτραπέζιο σταφύλι), να αποξηρανθεί ή να οδηγηθεί στην οινοποίηση. «Κατάγεται» από την περιφέρεια Σουλτάνε του Ιράκ ενώ από εκεί μεταφέρθηκε αρχικά στη Μ. Ασία, από όπου η καλλιέργειά της μεταδόθηκε και στις άλλες χώρες.

Και μπορεί η σουλτανίνα να εμφανίστηκε ως «guest» στη χώρα μας, ωστόσο στο «σώμα» της κορινθιακής σταφίδας ρέει αποκλειστικά ελληνικό αίμα. Και όμως παρά τα τόσα οφέλη των σταφίδων για την υγεία, μόνο το 0,05% της προσλαμβανόμενης ενέργειας στην ανθρώπινη διατροφή προέρχεται από όλους τους τύπους σταφίδας, ενώ το ποσοστό αυτό θα έπρεπε να είναι πολύ μεγαλύτερο, σύμφωνα με τους ειδήμονες.

### **Ευεργετική ψημένη και ωμή**

Όπως αναφέρει ο καθηγητής του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας -Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο κ. **Βάιος Καραθάνος**, ο οποίος ασχολείται ερευνητικά με την ομάδα του τα τελευταία περίπου 20 χρόνια με τη σταφίδα, πρόκειται για ένα άκρως αγνό προϊόν. «Κατά την παραγωγή και την επεξεργασία της δεν χρησιμοποιείται κανένα πρόσθετο ενώ η ξήρανση γίνεται κυρίως στον ήλιο σε μέτριες θερμοκρασίες»

. Και αυτό το αγνό προϊόν αποτελεί «συστατικό» γλυκών, μπισκότων αλλά και φαγητών. Γενικώς η σταφίδα χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ύλη, για το άρωμα και τη γεύση της αλλά και διότι δημιουργεί μέσα σε σχετικώς σκληρά τρόφιμα – όπως το σταφιδόψωμο – εστίες μαλακής υφής αφού απορροφά υγρασία. Μάλιστα, ο κ. Καραθάνος εξηγεί ότι το ψήσιμο δεν φαίνεται να στερεί τίποτε από την αντιοξειδωτική δράση της σταφίδας. *«Μελέτες μας έδειξαν ότι η αντιοξειδωτική συμπεριφορά των σταφίδων παραμένει σταθερή – και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμη και αυξάνεται – κατά το ψήσιμο των τροφίμων. Για παράδειγμα η βανιλίνη, η βασική πολυφαινόλη των σταφίδων, μετατρέπεται σε βανιλικό οξύ κατά το ψήσιμο, δηλαδή σε μια ενεργότερη μορφή που σημαίνει πως όχι μόνο δεν χάνεται το αντιοξειδωτικό περιεχόμενο αλλά ακόμη και ενισχύεται».*

### **Μειώνει το οξειδωτικό στρες**

Το ότι η σταφίδα φαίνεται να αποτελεί «φάρμακο» για τον οργανισμό αποκαλύπτει μια ελληνική μελέτη σε πειραματόζωα με αθηρωματική νόσο η οποία είναι «προάγγελος» των καρδιοπαθειών. Όπως εξηγεί στο «Βήμα» η χημικός, διδάκτωρ Ιατρικής στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο κυρία **Αμαλία Γιάννη** που ήταν υπεύθυνη των συγκεκριμένων πειραμάτων (τα πρώτα αποτελέσματά τους έχουν ήδη παρουσιαστεί σε πρόσφατο συνέδριο Διατροφής που έλαβε χώρα στην Αθήνα) *«η μελέτη μας σε κουνέλια διεξήχθη σε συνεργασία με το Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών. Όπως προέκυψε, η κατανάλωση κορινθιακής σταφίδας περιόρισε το οξειδωτικό στρες στον ορό του αίματος των ζωικών προτύπων το οποίο είχε προκληθεί από παρατεταμένη υπερχοληστερολαιμία».* Το οξειδωτικό στρες είναι το αποτέλεσμα της διαταραχής της ισορροπίας μεταξύ της παραγωγής ελευθέρων ριζών και των αντιοξειδωτικών αμυντικών μηχανισμών των κυττάρων που οδηγεί σε οξειδωτική βλάβη των ιστών. Σε εξέλιξη βρίσκεται η διαδικασία αξιολόγησης των ιστολογικών ευρημάτων των αγγείων που γίνεται σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών η οποία και θα αποδείξει αν η κατανάλωση κορινθιακής σταφίδας αναχαιτίζει τις πρώιμες αθηρωματικές αλλοιώσεις στην αορτή των ζωικών προτύπων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συγκέντρωση της γλυκόζης του πλάσματος του αίματος και το σωματικό βάρος δεν επηρεάστηκαν από την κατανάλωση της σταφίδας στις ποσότητες που μελετήθηκαν.

### **Στους διαβητικούς ρίχνει πίεση, χοληστερόλη**

Και από τα ζώα στους ανθρώπους και μάλιστα σε ανθρώπους διαβητικούς που φάνηκε να ωφελούνται από την κατανάλωση του γλυκού αποξηραμένου καρπού. Αυτό έδειξε δοκιμή που διεξήχθη στο Λαϊκό Νοσοκομείο σε συνεργασία του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με την Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική του νοσοκομείου υπό την εποπτεία του αναπληρωτή καθηγητή Παθολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου

Αθηνών κ. **Νικολάου Τεντολούρη**. Ο καθηγητής αναφέρει στο «Βήμα» ότι η δοκιμή αφορούσε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 οι οποίοι ως γνωστόν αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης βλαβών στα αγγεία.

Σε αυτήν συμμετείχαν 51 ασθενείς με μέσο όρο ηλικίας τα 63 έτη, 27 εκ των οποίων κατανάλωναν καθημερινά 36 γραμμάρια μαύρης κορινθιακής σταφίδας – ποσότητα που αντιστοιχεί σε μια μερίδα – ενώ οι υπόλοιποι 24 κατανάλωναν κάποιο άλλο φρούτο που σύστηνε ο γιατρός τους στο πλαίσιο της ειδικής διατροφής που ακολουθούσαν για τη νόσο τους. Η διάρκεια χορήγησης της γλυκιάς θεραπείας ήταν έξι μήνες και οι ειδικοί πραγματοποίησαν μετρήσεις διαφορετικών παραμέτρων όπως τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, το βάρος των εθελοντών, τα επίπεδα σακχάρου τους αλλά και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης στο αίμα τους πριν από τη δοκιμή αλλά και όταν αυτή τελείωσε. Στο σύνολό τους οι εθελοντές ακολουθούσαν σε όλη τη διάρκεια της δοκιμής την ίδια συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή καθώς και το ίδιο ενδεδειγμένο για την κατάστασή τους μοτίβο διατροφής.

Τι έδειξαν τα αποτελέσματα τα οποία είναι υπό δημοσίευση στο επιστημονικό έντυπο «Plant Foods for Human Nutrition»; Κατ' αρχάς ότι τα άτομα που κατανάλωναν σταφίδες σε καθημερινή βάση κατανάλωναν και 100-150 λιγότερες θερμίδες συνολικά μέσα στην ημέρα σε σύγκριση με τα υπόλοιπα – πιθανώς επειδή «*οι σταφίδες βοηθούν στον κορεσμό*» σύμφωνα με τον καθηγητή. Κατά δεύτερον ότι η ομάδα της... σταφίδας εμφάνισε σημαντική μείωση στη διαστολική αρτηριακή πίεση της τάξεως των 5,5 χιλιοστών της στήλης υδραργύρου (mm Hg). «*Η μείωση αυτή είναι καλύτερη και από εκείνη που επιτυγχάνεται με πολλά φάρμακα*» σημειώνει ο κ. Τεντολούρης. Παρουσιάστηκε επίσης αύξηση της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας του πλάσματος στο αίμα – παράμετρος άκρως σημαντική αφού προσφέρει μια «ασπίδα» ενάντια στα καρδιαγγειακά επεισόδια αλλά και στον καρκίνο. Τέλος, εμφανίστηκε μείωση κατά 8 μονάδες ανά λίτρο αίματος (U/l) της οξειδωμένης μορφής της «κακής» LDL χοληστερόλης – πρόκειται για μια άκρως αθηρογόνο μορφή της LDL. Την ίδια στιγμή στις δύο ομάδες δεν παρουσιάστηκαν διαφορές σε ό,τι αφορούσε τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος αλλά και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, γεγονός που μαρτυρεί ότι η σταφίδα δεν είχε αρνητική επίδραση στην πορεία του διαβήτη των εθελοντών.

Τι μαρτυρούν όλα αυτά; Κατά τον κ. Τεντολούρη «*επιβεβαιώνουν και μέσα από μελέτη σε ανθρώπους τις ευεργετικές ιδιότητες της μοναδικής μαύρης κορινθιακής σταφίδας η οποία έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, είναι πιο πλούσια σε αντιοξειδωτικά αλλά και φθηνότερη από τα διάφορα είδη μούρων που έχουν γίνει τόσο μεγάλη μόδα το τελευταίο διάστημα σε ό,τι αφορά τις αντιοξειδωτικές ιδιότητές τους*».

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκεται και μια άλλη δοκιμή στο Λαϊκό Νοσοκομείο η οποία αφορά την επίδραση της κορινθιακής σταφίδας σε ασθενείς με λιπώδες ήπαρ. Τα

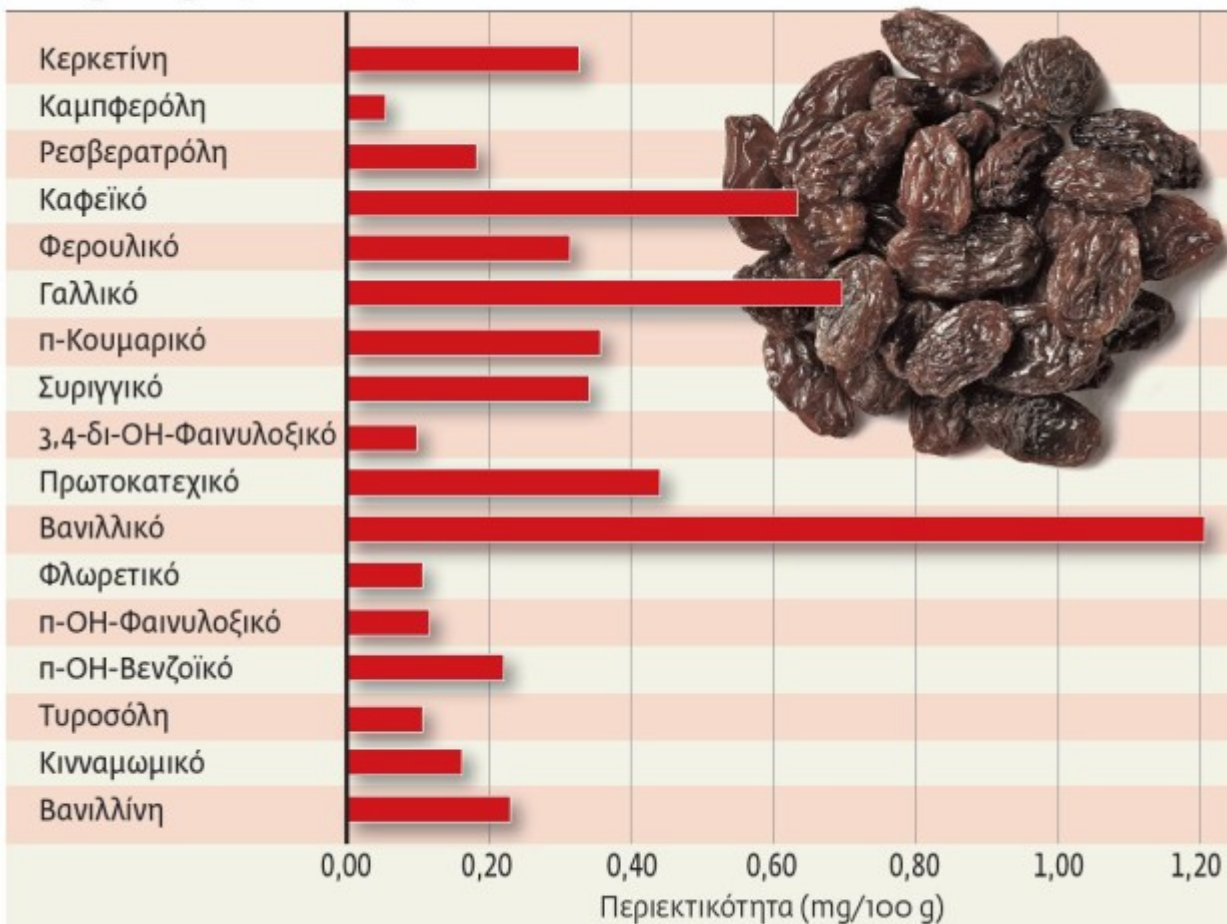
αποτελέσματα αναμένονται το επόμενο διάστημα.

### **Πόση σταφίδα πρέπει να τρώμε;**

Πόση σταφίδα θα έπρεπε όμως να τρώμε μέσα στην ημέρα για να έχουμε οφέλη; Ο κ. Καραθάνος διευκρινίζει ότι με δεδομένο πως η σταφίδα είναι ένα διαθρεπτικό φρούτο το οποίο παρέχει ποικιλία θρεπτικών συστατικών ευεργετικών για την ανθρώπινη υγεία ενώ παράλληλα διαθέτει λειτουργικά συστατικά - κοινώς βιολογικώς ενεργά - θα ήταν καλό να αποτελεί τουλάχιστον τη μία μερίδα από τις τρεις ως πέντε μερίδες φρούτων που πρέπει να καταναλώνει κάποιος ημερησίως - η μερίδα αντιστοιχεί σε δύο κουταλιές της σούπας σταφίδα.. Ωστόσο δυστυχώς στη χώρα μας δεν υπάρχει καθημερινή κατανάλωση σταφίδας, αυτού του τόσο θρεπτικού και φθηνού αποξηραμένου φρούτου. *«Αν συνέβαινε κάτι τέτοιο τότε το μισό περίπου της ετήσιας παραγωγής κορινθιακής σταφίδας η οποία φθάνει τους 30.000 τόνους θα καταναλωνόταν μόνο από τους κατοίκους της Πελοποννήσου».*

Κλείνοντας ο καθηγητής τονίζει πως η κορινθιακή σταφίδα μπορεί να αποτελέσει ένα υγιεινό σνακ που θα συντροφεύει τον πληθυσμό κάθε ημέρα. *«Καταναλώνοντας δύο κουταλιές της σούπας σταφίδα την ημέρα καλύπτουμε το 1/3 των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού μας σε φρούτα».* Επειτα από όλα αυτά εσείς πόσες σταφίδες θα φάτε σήμερα;

### **«Θησαυρός» αντιοξειδωτικών**



Πηγή: Chiou et al., 2007. Currants (*Vitis vinifera* L.) content of simple phenolics and antioxidant activity, *Food Chemistry*, 102(2): 516-522.

## **ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΣΤΑΦΙΔΑ**

### **Τι προσφέρει στον οργανισμό**

- Είναι πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών πολυφαινολικών συστατικών. Οι πολυφαινόλες έχουν αντιοξειδωτική δράση (προστατεύουν την LDL χοληστερόλη από την οξείδωση, ελαττώνουν τη χοληστερόλη που εναποτίθεται στους ιστούς, μειώνουν την αθηρωματική πλάκα στα αγγεία και έτσι και τον κίνδυνο καρδιοπαθειών).
- Διαθέτει αντικαρκινική δράση - κυρίως σε ό,τι αφορά το παχύ έντερο και το στομάχι οδηγώντας τα καρκινικά κύτταρα στον προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο (απόπτωση).
- Διαθέτει αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση καθώς και αγγειοδιασταλτική δράση μέσω της παραγωγής ενδοκυτταρικού οξειδίου του αζώτου.
- Περιέχει σε μεγάλες ποσότητες ιχνοστοιχεία και συγκεκριμένα μαγνήσιο, ψευδάργυρο και κάλιο (ρυθμιστές της αρτηριακής πίεσης).
- Με δεδομένο ότι η σταφίδα καταναλώνεται με τη φλούδα της, έχει πολύ υψηλό ποσοστό διαιτητικών ινών - μάλιστα η κορινθιακή έχει υψηλότερο από τα υπόλοιπα είδη σταφίδας ενώ είναι και υψηλότερο από εκείνο των περισσότερων φρούτων (υπολείπεται μόνο μερικών φυλλωδών λαχανικών). Οι διαιτητικές ίνες λειτουργούν ως υπόστρωμα για ωφέλιμα βακτήρια του παχέος εντέρου χαρίζοντας έτσι στη σταφίδα πρεβιοτικές ιδιότητες που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου αλλά εμποδίζουν και τη βιοσύνθεση χοληστερόλης.
- Η κορινθιακή σταφίδα έχει πολύ υψηλό αντιοξειδωτικό περιεχόμενο, υψηλότερο από τη σουλτανίνα.
- Η γλυκύτητα της σταφίδας οφείλεται στη μεγάλη περιεκτικότητά της σε φρουκτόζη, η οποία έχει πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (19) έναντι της γλυκόζης (100) και ως αποτέλεσμα η σταφίδα έχει μέτριο γλυκαιμικό δείκτη

(55-63).

- Τα σάκχαρα της σταφίδας δεν είναι σε μορφή κρυστάλλων, επομένως μπορούν να «εγκλωβίσουν» άλλα συστατικά, αντιοξειδωτικά, αρωματικές ουσίες, και να τα προστατεύσουν. Παράλληλα τα κουκούτσια, όταν υπάρχουν, συνεισφέρουν και αυτά στο αντιοξειδωτικό περιεχόμενο.

Τσώλη Θεοδώρα  
ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)