

Cranberry: Ελιξήριο ομορφιάς και ασπίδα για την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:kitchenproject.com

Εκτός από νόστιμο φρούτο με πλούσια γλυκόξινη γεύση, το cranberry (κράνμπερι ή οξύκοκκο) είναι ένας φυσικός καρπός που αποδεικνύεται πολύτιμος σύμμαχος της ομορφιάς, αλλά και της άμυνας του γυναικείου οργανισμού.

Η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυσικά αντιοξειδωτικά που εξουδετερώνουν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες το καθιστά ισχυρό όπλο κατά της πρόωρης γήρανσης. Ευεργετικές είναι οι ιδιότητές του και για το δέρμα, αφού το αναζωογονεί, διατηρώντας το σφριγηλό και λαμπερό.

Η υψηλή δόση φυτικών ινών που προσφέρει ένα ποτήρι αυθεντικού χυμού cranberry διατηρεί σε σταθερά επίπεδα το σάκχαρο του αίματος, χαρίζοντας λάμψη και ενέργεια για όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Χάρη στη φυσική διουρητική δράση του, το cranberry προσφέρεται για δίαιτες αποτοξίνωσης, ενώ η πλήρης απουσία λιπαρών και χοληστερόλης, τα χαμηλά επίπεδα νατρίου και η χαμηλή θερμιδική του αξία, σε συνδυασμό με την υψηλή θρεπτική του αξία, το καθιστούν ιδανικό συμπλήρωμα μιας υγιεινής, αλλά και ισορροπημένης διατροφής.

Η υπέροχη γεύση της υγείας

Πλούσιο σε βιταμίνη C, το cranberry ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και θωρακίζει τον οργανισμό κατά των ασθενειών και των λοιμώξεων, προάγοντας έτσι την καλή του υγεία. Χάρη στην αποδεδειγμένη αντιβακτηριδιακή του δράση, αναστέλλει μεταξύ άλλων και τη δημιουργία στοματικής πλάκας, που φθείρει τα δόντια.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το cranberry προστατεύει από τις επώδυνες λοιμώξεις και τις φλεγμονές (κυστίτιδες) του ουροποιητικού συστήματος, αφού το ενεργό συστατικό προανθοκυανιδίνες (τανίνες) του καρπού αποτρέπει την προσκόλληση των βακτηρίων στα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης και της ουρήθρας, και κατ' επέκταση τον πολλαπλασιασμό τους.

Όμως το cranberry φημίζεται και για την αντικαρκινική του δράση, αποτελώντας «όπλο» κατά του καρκίνου του μαστού. Επιπλέον, είναι ευεργετικό για τις παθήσεις του στομάχου, χάρη στις φαινόλες που περιέχει, αλλά και για την καρδιακή λειτουργία, αφού μειώνει τα επίπεδα της κακής (LDL) χοληστερόλης και δρα ως φυσικό αντιπηκτικό.

Προκειμένου να αντλήσετε όλα αυτά τα ευεργετικά οφέλη, επιλέξτε προϊόντα από αυθεντικό cranberry. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα από καρπούς με παρεμφερή όψη (κράνο, μύρτιλο, σμέουρο), που δεν διαθέτουν όμως τις ίδιες ιδιότητες.

Πηγή: briefingnews.gr