

## Τα μύρτιλλα θωρακίζουν τον οργανισμό μας και παράλληλα διαλύουν τα λίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα μύρτιλλα, γνωστά και με τον αγγλικό όρο blueberries, ανήκουν στην ευρύτερη ομάδα των μούρων. Τα περισσότερα είδη των μύρτιλλων είναι εγγενή της Βορείου Αμερικής, ενώ κάποια από αυτά απαντώνται στην Ευρώπη, στη Μεσόγειο και στην Ασία

Οι ΗΠΑ αποτελούν τον κυριότερο παραγωγό και προμηθευτή τους καλύπτοντας το μισό της διεθνούς αγοράς τους.

Τα μύρτιλλα είναι πλούσιες πηγές φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών συστατικών και φυτοχημικών. Τα φυτοχημικά είναι φυσικά συστατικά που απαντώνται στα φυτά αποτελώντας μέρος της άμυνάς τους σε εξωτερικούς παράγοντες όπως τα έντομα και η ηλιακή ακτινοβολία. Τα φυτοχημικά εάν και δεν είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα, ασκούν ευεργετικές δράσεις στην ανθρώπινη υγεία, προλαμβάνοντας την εμφάνιση νόσων και εξασφαλίζοντας την ομαλή λειτουργία των οργανικών συστημάτων.

Σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα, τα οφέλη των μύρτιλλων στην υγεία είναι ποικίλα. Ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του πανεπιστήμιο Χάρβαρντ υποστήριξαν ότι ηλικιωμένοι που καταναλώνουν αρκετά μύρτιλλα και φράουλες είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από γνωστική έκπτωση συγκρινόμενοι με άλλους στην ίδια ηλικία που δεν κατανάλωναν. Επίσης, το ίδιο πανεπιστήμιο μαζί με το East Anglia υποστήριξε ότι η τακτική κατανάλωσή τους μπορεί να μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης λόγω των βιοενεργών συστατικών του και συγκεκριμένα των ανθοκυανινών.

Η κατανάλωσή τους έχει επίσης συσχετιστεί με τη μείωση της σκλήρυνσης των αρτηριών και της εμφάνισης των εντερικών ασθενειών.

Τέλος, οι φυτικές πολυφαινόλες που περιέχονται στα μύρτιλλα φαίνεται να μειώνουν τον πολλαπλασιασμό των λιποκυττάρων, ενώ παράλληλα φαίνεται να

έχουν λιπολυτική δράση.

**Πηγές:** neadiatrofis.gr- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)