

## 7 Σημαντικοί Λόγοι για να τρώτε Βερίκοκα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το βερίκοκο θεωρείται πηγή ζωής και μακροζωίας, είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη Α και περιέχει υδατάνθρακες, πεκτίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη Β1, βιταμίνη Β2, β-καροτένιο, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο και σχεδόν όλα τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία, ενώ συνάμα αποτελεί κύρια πηγή κυτταρινών

**Μερικά από τα σπουδαιότερα οφέλη που προσφέρει είναι τα ακόλουθα:**

**Κάνει καλό στην αναιμία:** Η περιεκτικότητά του σε σίδηρο (5% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης στα 2 βερίκοκα) μπορεί να δράσει βοηθητικά σε όσους πάσχουν από αναιμία. Ακόμη, η μικρή αλλά σημαντική περιεκτικότητα του φρούτου σε χαλκό, βοηθάει το σίδηρο να κυκλοφορήσει σε όλο το σώμα.

**Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα:** Η κυτταρίνη και η πηκτίνη που συναντάμε στα βερίκοκα αποτελούν ήπιες μορφές καθαρτικά και φέρνουν αποτελέσματα σε όσους πάσχουν από δυσκοιλιότητα.

**Βοηθά την πεπτική λειτουργία:** Λόγω του ότι παρουσιάζει αλκαλική αντίδραση στο πεπτικό σύστημα, το βερίκοκο μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη πέψη, ενώ εξαιρετικά βοηθητικές είναι και οι φυτικές του ίνες, που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και άλλων πεπτικών διαταραχών.

**Βοηθάει στην όραση:** Η έλλειψη της βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει κακή νυχτερινή και γενικότερα αποδυναμωμένη όραση. Αντιθέτως, η επαρκής λήψη της μπορεί να διατηρήσει την υγεία της όρασής μας (αποτρέποντας την εμφάνιση εκφύλισης της ωχράς κηλίδας ή του καταρράκτη στο μέλλον) ή ακόμη και να τη

βελτιώσει σε ορισμένες περιπτώσεις.

**Ρίχνει τον πυρετό:** Σε περίπτωση που εμφανίσετε πυρετό την άνοιξη ή το καλοκαίρι, το βερίκοκο μπορεί να σας δώσει τη λύση. Πολτοποιήστε μερικά βερίκοκα μαζί με μέλι και νερό και πιείτε το χυμό τους. Θα σας ενυδατώσει, θα σας χαρίσει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και θα μειώσει τις τοξίνες του σώματος.

**Μειώνει τη χοληστερίνη:** Το βερύκοκο είναι πλούσιο σε βήτα-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α και παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία της καρδιάς, καθώς καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, μειώνει την LDL (κακή) χοληστερόλη κι έτσι μας προστατεύει από μελλοντικό έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εμφάνιση άλλων καρδιακών νόσων.

**Βοηθάει την επιδερμίδα:** Η βήτα-καροτίνη, γνωστή και ως προβιταμίνη Α, που μετατρέπεται σε βιταμίνη Α στο σώμα μας, είναι σημαντική και για την υγεία του δέρματός μας. Και αυτό γιατί παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση και την ανάπτυξη ιστών, καταπολεμώντας τα εξανθήματα και βελτιώνοντας την υφή του δέρματος.

*Πληροφορίες από Αγγελική Μήλιου, βιολόγος*

**Πηγή:** [filenades.gr](http://filenades.gr)