

## Κεράσι: όσα δεν ξέρατε για την τροφή-φάρμακο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπου ακούς πολλά κεράσια... κράτα και μεγάλο καλάθι, λέμε στο [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)! Χαρίζουν στον οργανισμό μας ποικιλία θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων, ενώ παράλληλα ένα κεράσι έχει μόνο 4 θερμίδες.

Γνωρίζατε ότι για να έχετε «χειλάκι πετροκέρασο» πρέπει να τιμάτε το συγκεκριμένο φρούτο; Περιέχουν μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες και ελαγικό οξύ. Επιπλέον είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη Β, σε κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, μαγνήσιο και χαλκό. Πολλές όμως έρευνες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη επαρκών ποσοτήτων φυτοστερολών, την οποία περιέχουν τα κεράσια σε αφθονία οδηγεί στη μείωση των επιπέδων ολικής χοληστερόλης στο αίμα..

### Ασπίδα κατά των λοιμώξεων

Οι ερευνητές ανακάλυψαν πρόσφατα πως ο χυμός τους αποτελεί ένα ισχυρό αντιβακτηριακό παράγοντα ενάντια στην τερηδόνα των δοντιών.

Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι ο χυμός κερασιών καταστέλλει κατά 89% τη δραστηριότητα των ενζύμων εκείνων που οδηγούν στο σχηματισμό πλάκας, δηλαδή, το αρχικό σύμπτωμα της τερηδόνας.

Κεράσι, ο εχθρός της κόπωσης

Φάτε τα κερασάκια σας και το μυαλό σας θα στροφάρει πιο γρήγορα. Μειώνουν αισθητά την πνευματική κόπωση, και είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τους μαθητές σε περιόδους εξετάσεων, στο τέλος της σχολικής χρονιάς, όπου υπάρχουν σε αφθονία. Είναι ό,τι πρέπει για τους αθλητές, γιατί λόγω της τέφρας των μεταλλικών αλάτων που περιέχουν, αυξάνουν τα αλκαλικά αποθέματα του οργανισμού.

**Αναιμία τέλος!**

Έχουν υψηλή περιεκτικότητά σε σίδηρο και προάγουν την αιμοποίηση. Ταυτόχρονα, δρουν αποτοξινωτικά και ευνοούν την καλή λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος, ενώ είναι διουρητικά και χωνευτικά.

**Ο καλύτερος φίλος του εντέρου**

Τα κεράσια περιέχουν μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία και δρουν, ανακουφιστικά, σε ρευματικούς πόνους και την ουρική αρθρίτιδα.

**Προφυλάσσουν από τον καρκίνο**

Ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό τους είναι πως είναι ιδιαίτερα πλούσια σε κάποιες φυτικές χημικές ουσίες που ονομάζονται ανθοκυανίνες οι οποίες τους δίνουν και το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα. Οι ανθοκυανίδων εξουδετερώνουν τις καρκινογόνες ουσίες και τα κεράσια βοηθούν και στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη.

**Η ιστορία των κερασιών**

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι τα κεράσια προερχόταν από τη Μικρά Ασία και πιο συγκεκριμένα από την πόλη της Κερασούντας -εξ ου και το όνομα τους. Ο Ρωμαίος στρατηγός Λούκουλος τα ανακάλυψε και τα έφερε στην Ιταλία και από εκεί βρήκαν το δρόμο τους στο πιάτο μας!

Δήμητρα Μποφυλάτου

dmpof@naftemporiki.gr

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