

6 λόγοι να τρώτε παντζάρια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρθε η ώρα να σταματήσετε να κοκκινίζετε! Φάτε θαυματουργά παντζάρια χωρίς τύψεις. Γιατί; Το [clickatlife.gr](#) σας δίνει 6 καλούς λόγους να τα τιμήσετε αυτό το καλοκαίρι.

Θα σας κάνουν...ταύρο

Είναι μια must τροφή για όσους αντιμετωπίζουν καρδιαγγειακά, αναπνευστικά προβλήματα και για εκείνους που θέλουν να ενεργοποιήσουν το μεταβολισμό τους. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως τρώγοντας παντζάρια ενισχύουμε τις αντοχές μας και έχουμε 16% περισσότερη ενέργεια. Η υψηλή περιεκτικότητα των παντζαριών σε νιτρικά ιόντα μειώνει τις απαιτήσεις του οργανισμού για οξυγόνο, καθιστώντας την γυμναστική πιο εύκολη.

Πίεση γιοκ

Ο χυμός παντζαριού μπορεί να βοηθήσει και όσους έχουν πρόβλημα υψηλής πίεσης. Μια παλιότερη έρευνα πως όσοι έπιναν μόλις ένα ποτήρι 250ml χυμού παντζαριού, μείωναν την πίεσή τους εντός 24 ωρών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ποσότητα νιτρικού άλατος είναι αυτή που έχει τις ευεργετικές - για την υψηλή πίεση - ιδιότητες. Αυτό οφείλεται στην μετατροπή του νιτρικού άλατος -με το σάλιο- σε νιτρώδες άλας.

Δέρμα που λάμπει

Τα παντζάρια περιέχουν βητακυανίνη, ένα αντιοξειδωτικό το οποίο βοηθάει στην αντιμετώπιση γνωστικών ασθενειών όπως το Αλτσχάιμερ και η γεροντική άνοια. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των παντζαριών ενισχύουν την ανάπτυξη των κυττάρων CD8, τα οποία εντοπίζουν και καταστρέφουν ανώμαλα κύτταρα.

Παντζάρια για γερή καρδιά

Περιέχουν μια ουσία, τη βηταΐνη, η οποία μειώνει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και θωρακίζει απέναντι σε διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις. Μεγάλες ποσότητες ομοκυστεΐνης στον οργανισμό μπορεί να ευθύνονται για φλεγμονές στα αιμοφόρα αγγεία. Η βηταΐνη είναι μια χολίνη η οποία συντελεί αποτελεσματικά στην μείωση της ομοκυστεΐνης και έτσι θωρακίζει την καρδιά μας.

Για γερά κοκάλια

Έχουν αρκετές ποσότητες μαγνησίου, που είναι απαραίτητο στον οργανισμό μας για τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου και τη συντήρηση των οστών. Έτσι βοηθούν στην καλύτερη αξιοποίηση του ασβεστίου. Προσοχή όμως, τα πράσινα παντζάρια περιέχουν οξαλικό οξύ, το οποίο δυσχεραίνει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Σύμμαχος για καλή υγεία

Τα κατακόκκινα παντζάρια μπορούν να σας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση ηπατικών παθήσεων. Πιο συγκεκριμένα, αποτρέπουν τη συσσώρευση λίπους στο συκώτι, η οποία μπορεί να προκληθεί από την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, την παχυσαρκία ή και το διαβήτη.

Πηγή: clickatlife.gr