

Ασπίδα κατά των βλαβερών συνεπειών του κρέατος η κάπαρη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κάπαρη αποτελεί ένα αντιπροσωπευτικό τρόφιμο της ελληνικής διατροφής. Αποτελεί στην πραγματικότητα τα μπουμπούκια που δεν έχουν ανοίξει του φυτού Κάππαρις η κοινή, ενός φυτού που φυτρώνει σε αφθονία στα βραχώδη παραθαλάσσια εδάφη της Μεσογείου.

Εκτός των άλλων ξεχωρίζει για την υψηλή της περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή συστατικά, που

προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό σε πολλά επίπεδα.

Ένα εξ αυτών είναι η καταστολή της δημιουργίας βλαβερών παραπροϊόντων, που παράγονται στο σώμα μας όταν τρώμε κρέας.

Αυτά τα συστατικά ενοχοποιούνται σήμερα για την αύξηση του κινδύνου για καρκίνο αλλά και καρδιαγγειακά νοσήματα. Αν λοιπόν σας αρέσει το κρέας και θέλετε να προστατευτείτε από κάποιες από τις αρνητικές του επιπτώσεις, αρωματίστε το φαγητό σας με κάπαρη ή συνοδεύστε ένα πιάτο κρέατος με μια δροσερή σαλάτα με μπόλικη κάπαρη.

Πηγή: filenades.gr