

Ένα μήλο την ημέρα...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:momyz.gr

... το γιατρό τον κάνει πέρα, σύμφωνα με το γνωστό ρητό, κι επειδή καμία λαϊκή ρήση δεν έχει προκύψει τυχαία, ας δούμε γιατί έχει αποδοθεί στο μήλο η εν λόγω «ιδιότητα».

Πράγματι, πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία έδειξε ότι η «συνταγογράφηση» ενός μήλου την ημέρα, σε ενήλικες άνω των 50 ετών θα οδηγούσε σε πρόληψη ή καθυστέρηση 8.500 θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα κάθε χρόνο, αποτέλεσμα παρόμοιας έκτασης με το να δοθούν στατίνες (φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των δυσλιπιδαιμιών) σε όλο τον πληθυσμό ηλικίας 50 ετών και άνω!

Το μήλο είναι ένα από τα φρούτα με την υψηλότερη καλλιέργεια και κατανάλωση παγκοσμίως, το οποίο απαντάται σε πολλές ποικιλίες, κι ενώ είναι διαθέσιμο στην αγορά όλο το χρόνο, η «εποχή του» είναι ουσιαστικά το φθινόπωρο. Πρόκειται για ένα φρούτο με υψηλή διατροφική αξία καθώς περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνη C, κάλιο και πολύτιμα αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως τα φλαβονοειδή και η κερκετίνη.

Οι φυτικές ίνες του μήλου διακρίνονται σε αδιάλυτες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας κι έχουν συσχετισθεί με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέως

εντέρου, και διαλυτές που έχει φανεί ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα LDL («κακής») χοληστερόλης. Από την άλλη, είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, η οποία ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, ενώ τα αντιοξειδωτικά του συστατικά προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Επιπλέον, ο πολυσακχαρίτης πηκτίνη που περιέχει επηρεάζει θετικά το μεταβολισμό της γλυκόζης, αποτρέποντας απότομες αυξομειώσεις των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Συνεπώς, το μήλο είναι ένα φρούτο κατάλληλο για άτομα που πάσχουν από διαβήτη αλλά και ιδανικό για όσους κάνουν δίαιτα, αφού η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες επάγει τον κορεσμό και σε συνδυασμό με το χαμηλό γλυκαιμικό του δείκτη βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση του αισθήματος πείνας, αποδίδοντας αναλογικά πολύ λίγες θερμίδες.

Σύμφωνα με πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, η κατανάλωση μήλου συνδέεται με την υγεία του νευρικού συστήματος, καθώς η κερκετίνη που περιέχει φαίνεται ότι ασκεί αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, προστατεύοντας τους νευρώνες ενώ είναι πιθανό να σχετίζεται και με μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας και νόσου του Alzheimer. Παράλληλα, η συστηματική κατανάλωση μήλων έχει φανεί ότι συμβάλλει και στην καλύτερη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος κι έχει συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα.

Συνεπώς βάλτε το μήλο στην καθημερινή σας διατροφή κι επωφεληθείτε από τη διατροφική του αξία! Μπορείτε να το καταναλώσετε στο πρωινό σας, ως ενδιάμεσο γεύμα, στις σαλάτες ή το γιαούρτι σας αλλά και σαν ελαφρύ επιδόρπιο, ψητό στο φούρνο με μέλι και κανέλα. Σε κάθε περίπτωση, προτιμήστε τις κόκκινες ποικιλίες, καθώς έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και καταναλώστε το μαζί με τη φλούδα, που περιέχει το μεγαλύτερο μέρος των ευεργετικών του συστατικών.

Πηγή: neadiatrofis.gr