

## Σούπερ-φρούτα απαραίτητα για τη διατροφή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κεφάλαιο υπερτροφές ομολογουμένως είναι αρκετά μεγάλο. Μετά την εισαγωγή στα superfoods που προηγήθηκε, ακολουθεί η πρώτη και εξαιρετικά σημαντική κατηγορία, απόλυτα αναγκαία στην καθημερινότητά μας.

Φρούτα: άλλα γνωστά και περισσότερο ενταγμένα στην διατροφή μας και άλλα πιο εξωτικά και ασυνήθιστα. Όλα τα φρούτα χωρίς εξαίρεση είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό όπως τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, η φράουλα, το ροδάκινο, τα κεράσια και τόσα ακόμα, αλλά υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα που δικαίως θα χαρακτηρίζονταν σούπερ φρούτα γιατί υπερέχουν των υπολοίπων.

Σ' αυτά επομένως αναφερόμαστε εδώ, μιας και το καθένα έχει τις παραπάνω δικές του ευεργετικές ιδιότητες, που το ανεβάζει ψηλά στην διατροφική αλυσίδα και στην εκτίμησή μας. Διευκρινίζεται επίσης ότι χρήσιμα στον ανθρώπινο οργανισμό είναι τα φρούτα (σούπερ ή κανονικά) που πάνω απ' όλα είναι φρέσκα προϊόντα της φύσης και όχι βεβαρημένα με λιπάσματα και χημικά. Άρα, ήπιας καλλιέργειας ή βιολογικά, θέμα εξίσου σημαντικό που αξίζει να ελέγχουμε όταν τα αγοράζουμε.

Τα σούπερ φρούτα αλφαβητικά:

Αβοκάντο- Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, κάλιο και βιταμίνες A,B,C και E, βοηθάει στην μείωση του βάρους, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες, έχει αντικαρκινική δράση και αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη ενώ ρίχνει την «κακή».

Βατόμουρα- Έχουν βιταμίνες A, B-καροτίνη, C και E, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, αντιοξειδωτικά, βοηθούν στην καλύτερη εγκεφαλική και καρδιακή λειτουργία, στην αντιγήρανση, στην πρόληψη καρκίνου και στην καλύτερη λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος.

Γκότζι (goji)- Νο.1 σε αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου, βελτιώνουν το πεπτικό σύστημα και ενισχύουν ακόμα και την παραγωγή τεστοστερόνης και ερωτικής διάθεσης.

Ιπποφάες -Είναι πλουσιότερο σε βιταμίνη C από το πορτοκάλι και το ακτινίδιο, γεμάτο ιχνοστοιχεία και μέταλλα με αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενδείκνυται για καρδιαγγειακά και γαστρεντερικά προβλήματα, συκώτι, προστάτη και ενίσχυση του νευρικού συστήματος.

Κράνα - Διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικά, σίδηρο και βιταμίνη C, συμβάλλουν σημαντικά στη σωστή λειτουργία του εντέρου, δρουν κατά του πόνου της περιόδου και λειτουργούν ως τονωτικό για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Λωτός- Έχει βιταμίνες C, B1, B2, B6, κάλιο, μαγγάνιο, φώσφορο και χαλκό, διατηρεί το δέρμα νέο και απαλό και συμβάλλει στην ανάπλαση των κυττάρων, στην καλύτερη πέψη, στην αύξηση της ενέργειας και στην καταπολέμηση της ωχράς κηλίδας (πάθηση των ματιών).

Λωτός σούπερ φρούτα

Μάνγκο - Πλούσιο σε β-καροτένιο, λυκοπένιο, βιταμίνες A, C, ασβέστιο και μαγνήσιο. Προστατεύει τα κύτταρα, βοηθάει το δέρμα, τον μεταβολισμό, την όραση, μειώνει στομαχικές διαταραχές και δυσκοιλιότητα ενώ δρά ενάντια και σε κάποιες μορφές καρκίνου.

Μήλα- Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες A, B, C, E και K, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες και φυτικές ίνες και έτσι βοηθούν στην απώλεια βάρους, στην σωστή λειτουργία του εντέρου, στην μείωση κινδύνου για κάποιες μορφές καρκίνου (πάγκρεας, μαστού, ήπατος). Επίσης βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην όραση και μειώνουν τον κίνδυνο για ασθένειες του αναπνευστικού λόγω της μεγάλης ποσότητας κερκετίνης που περιέχουν.

Νόνι- Περιέχει αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικά συστατικά, βιταμίνες A, C, E, και B, φυτικές ίνες, φρουκτόζη, δρα υπέρ της αντιγήρανσης, της σωστής κυκλοφορίας του αίματος, κατά της κατάθλιψης, του διαβήτη και του καρκίνου και

βοηθάει στην καταπολέμηση και την θεραπεία από εξαρτήσεις (νικοτίνη, ουσίες, αλκοόλ κ.α.).

Παπάγια- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και Β, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα στον πυρετό και στα κρυολογήματα, συμβάλλει στην προστασία από καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικά επεισόδια, πολυαρθρίτιδα και κινδύνους θρομβώσεων στο αίμα.

Ρόδι - Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, άρα χρήσιμο για ιώσεις και γρίπη, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες οι οποίες δρουν κατά των αλλεργιών, ρυθμίζει τα σάκχαρα στο αίμα και εν συνεχεία το μεταβολικό σύνδρομο, βοηθάει το συκώτι, τα νεφρά και στην πρόληψη καρκίνου του προστάτη, του μαστού και του δέρματος.

Σταφύλια- Περιέχουν πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες Α, Β, C, μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο και κάλιο το οποίο αυξάνει την διούρηση καταπολεμώντας έτσι την κατακράτηση υγρών γι'αυτό τον λόγο θεωρούνται και τα πιο κατάλληλα για αποτοξίνωση. Διαθέτουν επίσης πολλές φυτικές ίνες, βοηθούν στην δυσπεψία κι έχουν αντικαρκινικές και αντιγηραντικές ιδιότητες .

Χουρμάδες- Περιέχουν σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη κι ενδύκνουνται για ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη, βοηθούν στην γονιμότητα και λειτουργούν κι ως τονωτικό για το ανθρώπινο σώμα.

Αυτά είναι τα κορυφαία στην κατηγορία των φρούτων, τα οποία πληρούν όλες τις προϋποθέσεις για να κατέχουν τον τίτλο σούπερ φρούτα, με βάση τα πλεονεκτήματά τους.

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