



## Ωφέλιμα

### Σπαράγγια

Με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ και φυλλικό οξύ αλλά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, τα σπαράγγια γίνονται απαραίτητη τροφή για τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο κάτω σας αποκαλύπτουμε μερικά από τα σημαντικότερα οφέλη των σπαραγγιών στον ανθρώπινο οργανισμό που ενδέχεται να αγνοούσατε.

Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, πολύτιμα για την υγεία. Πολύ καλή πηγή ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών Α, C, E και Κ, καθώς και χρωμίου, ένα σημαντικό

ιχνοστοιχείο, το οποίο ενισχύει τη δράση της ινσουλίνης και επηρεάζει τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπιδίων.

Καλή πηγή γλουταθειόνης. Ένα πολύ σημαντικό αμινοξύ μιας και λειτουργεί ως σημαντικός εκκαθαριστής των κυττάρων και των ελεύθερων ριζών και η ύπαρξή της σε μεγάλες συγκεντρώσεις στον οργανισμό είναι πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσουμε τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας ενώ ενδέχεται να βοηθήσει στην προστασία αλλά και στην καταπολέμηση ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, του παχέος εντέρου, του λάρυγγα και του πνεύμονα.

«Σύμμαχος» έναντι της γήρανσης. Τα σπαράγγια πλούσια σε αντιοξειδωτικά έχουν την ικανότητα να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και να επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης.

Για υγιές και δυνατό μυαλό. Πληθώρα ερευνών αποδεικνύει ότι οι τροφές που επιλέγουμε επιδρούν όχι μόνο στο σώμα, αλλά και στο μυαλό μας. Τα σπαράγγια βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου χάριν στο φυλλικό οξύ. Συνδυάστε ψάρια, πουλερικά, κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα με σπαράγγια, ένας ισχυρός συνδυασμός για δυνατό μυαλό.

Διουρητική δράση. Η ασπαραγίνη, αμινοξύ που περιέχουν τα σπαράγγια, χαρακτηρίζεται ως ένα αποτελεσματικό διουρητικό. Συγχρόνως έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία οιδημάτων, αρθρίτιδας, ρευματισμών και παθήσεων, που σχετίζονται με την κατακράτηση υγρών. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε ασπαραγίνη, λειτουργεί ως φυσικό διουρητικό και αυξάνει την διούρηση, όχι μόνο απελευθερώνοντας τα υγρά αλλά και απαλλάσσοντας τον οργανισμό από τα περίσσεια άλατα.

Απαραίτητα για τις εγκύους. Ως πλούσια πηγή φυλλικού οξέος, τα σπαράγγια «διεκδικούν» δίκαια μια θέση στη διατροφή των εγκύων. Το φυλλικό οξύ μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο γενετικών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο έμβρυο ενώ έχει θεμελιώδη ρόλο στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, καθώς συμβάλλει στη σύνθεση, επιδιόρθωση και φυσιολογική λειτουργία του DNA.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)