

Γνωρίστε το διατροφικό θησαυρό της γλυκόριζας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: proionta-tis-fisis.blogspot.com

Η γλυκόριζα είναι η ρίζα του φυτού *Glycyrrhiza glabra*, το οποίο φύεται κυρίως στη νότια Ευρώπη και την Ασία, αλλά καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου.

Όπως δηλώνει και η ονομασία της, πρόκειται για μια ρίζα με γλυκιά γεύση, την οποία οφείλει στη γλυκυριζίνη, ένα συστατικό 50 φορές πιο γλυκό από τη ζάχαρη. Η γλυκόριζα χρησιμοποιείται κυρίως στη βιομηχανία τροφίμων για την παρασκευή ζαχαρωτών, όπως παστίλιες, τσίχλες, αλλά και ως αρωματικός παράγοντας στην καπνοβιομηχανία.

Παράλληλα, η παραδοσιακή ιατρική τη χρησιμοποιεί από την αρχαιότητα ως θεραπευτικό παράγοντα για διάφορες παθήσεις, γεγονός που έχει οδηγήσει τη σύγχρονη επιστημονική έρευνα στη μελέτη των συστατικών της και τη διερεύνηση των πιθανών ευεργετικών δράσεών της για την υγεία.

Σύμφωνα με ευρήματα εργαστηριακών μελετών, φαίνεται ότι η γλυκόριζα περιέχει συστατικά που πιθανόν να ασκούν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Παράλληλα, έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στην προστασία του ήπατος, ενώ το κύριο συστατικό της, η γλυκυριζίνη έχει χρησιμοποιηθεί σε κλινικές μελέτες, όπου εμφάνισε ευεργετική δράση σε ασθενείς με ηπατίτιδα C, μετά από ενδοφλέβια χορήγηση.

Από την άλλη, υπάρχουν ενδείξεις ότι η χρήση γλυκόριζας μπορεί να συμβάλλει στην ανακούφιση από το βήχα, ενώ σε μελέτες που χρησιμοποιήθηκαν παρασκευάσματα γλυκόριζας παρατηρήθηκε βελτίωση των συμπτωμάτων του εκζέματος, όπως η φαγούρα, το πρήξιμο και η ερυθρότητα του δέρματος. Ακόμη, η

γλυκόριζα έχει συνδεθεί με τη θεραπεία του πεπτικού έλκους και την προστασία του βλεννογόνου του στομάχου από τη λήψη φαρμάκων.

Εργαστηριακές μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει ότι ορισμένα συστατικά που περιέχονται στη γλυκόριζα ενδεχομένως να δρουν προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση μεταλλάξεων του DNA και στην ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και όγκων, υποδηλώνοντας πως η γλυκόριζα ενδεχομένως να εμφανίζει αντικαρκινική δράση.

Πηγή: neadiatrofis.gr