

## Σπάστε το ρόδι για να έχετε καλοτυχία αλλά και



«Το

σπάσιμο του ροδιού» είναι γνωστό έθιμο σε όλους μας για την ημέρα της Πρωτοχρονιάς. Όμως το ρόδι, το εντυπωσιακό αυτό φρούτο σε σχήμα μήλου με χρυσοκόκκινη φλούδα και την «κορώνα» στην κορυφή του είναι πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που χαρίζουν υγεία και ευεξία.

**Διαβάστε τις ευεργετικές ιδιότητές του στον ανθρώπινο οργανισμό**

**Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες.**

**Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος.**

**Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης B5, καλίου και ασβεστίου.**

**Είναι πλούσιο σε τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών** (τανίνες, ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ) και η συνολική αντιοξειδωτική ικανότητά του έχει υπολογιστεί ότι είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτήν του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού.

Χάρη στις αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβηχικές, στυπτικές, επουλωτικές και αντιδιαρροϊκές του ιδιότητες, **ο χυμός του ροδιού χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς εδώ και αιώνες.**

**Κλινικές και επιστημονικές μελέτες έχουν καταδείξει ότι ο χυμός ροδιού εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL)**, που αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Συγκεκριμένα, οι τανίνες που περιέχει επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό στη μείωση του οξειδωτικού στρες (αυξημένα επίπεδα ελεύθερων ριζών στον οργανισμό), βασικού συντελεστή στην εμφάνιση νοσημάτων όπως είναι η αθηροσκλήρυνση και το έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ασθενείς που παρουσίαζαν υψηλή πίεση, η κατανάλωση χυμού ροδιού για δύο εβδομάδες έδειξε ότι **συμβάλλει στη μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης**, καθώς και στη μείωση του ενζύμου ACE (Ένζυμο Μετατροπής Αγγειοτενσίνης), του οποίου τα επίπεδα σχετίζονται με την υπέρταση.

Τέλος, χάρη στις ανθοκυανίνες που περιέχει συμβάλλει στη μείωση των φλεγμονών, ενώ **ο χυμός του ροδιού έχει αντιβακτηριδιακή δράση κατά της οδοντικής πλάκας.**

Πηγή: [.govastileto.gr](http://govastileto.gr)