

## Το λαχανικό που «μηδενίζει» υπέρταση και διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα δεν είναι από τα αγαπημένα λαχανικά των μικρών παιδιών, ωστόσο, αν καταφέρετε να τους το προσφέρετε με εύγευστο τρόπο, τότε τα οφέλη για εκείνα θα είναι πολύ σημαντικά.

Αλλά δεν είναι μόνο τα παιδιά που ωφελούνται από την κατανάλωση αυτού του λαχανικού. Οι ειδικοί εκθειάζουν τις ιδιότητές του στην καταπολέμηση της υπέρτασης και του διαβήτη που μόνο παιδικές ασθένειες δεν είναι και είναι γνωστό ότι ταλαιπωρούν ολοένα και περισσότερους ενήλικες.

Ο λόγος γίνεται για το παντζάρι και τον τρόπο που μπορεί να συμβάλλει στην μείωση αυτών των σοβαρών παθήσεων, αλλά και στην καταπολέμηση της άνοιας, της φλεγμονής και της δυσκοιλιότητας.

Δείτε τα μοναδικά οφέλη που έχει το παντζάρι για την υγεία σας:

Υγεία της καρδιάς και αρτηριακή πίεση

Έρευνα του 2008, που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Hypertension, έδειξε ότι η κατανάλωση 500ml χυμού παντζαριών από υγιείς εθελοντές οδήγησε σε σημαντική μείωση της αρτηριακής τους πίεσης. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτό ήταν πιθανό να οφείλεται στα υψηλά επίπεδα νιτρικών αλάτων που περιέχονται στο χυμό παντζαριών.

## Άνοια

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Wake Forest έδειξαν ότι η κατανάλωση χυμού από παντζάρια μπορεί να βελτιώσει την οξυγόνωση του εγκεφάλου, επιβραδύνοντας την εξέλιξη της άνοιας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Η ροή του αίματος σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και οδηγεί σε μείωση της γνωστικής λειτουργίας και πιθανή άνοια. Η κατανάλωση χυμού παντζαριών ως μέρος μιας διατροφής υψηλής περιεκτικότητας σε νιτρικά άλατα μπορεί να βελτιώσει τη ροή του αίματος και την οξυγόνωση σε αυτούς τους τομείς του εγκεφάλου.

## Διαβήτης

Τα παντζάρια περιέχουν ένα αντιοξειδωτικό, γνωστό ως άλφα-λιποϊκό οξύ, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης και αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Άλλες μελέτες για το άλφα-λιποϊκό οξύ έχουν επίσης δείξει μειώσεις στην περιφερική νευροπάθεια ή/και την αυτόνομη νευροπάθεια σε διαβητικούς.

## Πέψη και δυσκοιλιότητα

Λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε ίνες, τα παντζάρια βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

## Φλεγμονή

Η χολίνη που περιέχει το παντζάρι είναι ένα πολύ σημαντικό και πολύπλευρο θρεπτικό συστατικό που βοηθά στον ύπνο, στην κίνηση των μυών, την μάθηση και τη μνήμη. Η χολίνη βοηθά επίσης να διατηρηθεί η δομή των κυτταρικών μεμβρανών και συμβάλλει στην μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, την απορρόφηση του λίπους και μειώνει τη χρόνια φλεγμονή.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)