

Διατροφικός Σύμμαχος: Ανακαλύψτε τα οφέλη του σταφυλιού στον ανθρώπινο οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σταφύλι είναι ένας πολύτιμος διατροφικός σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και είναι πλούσιο σε βιταμίνες, θρεπτικά συστατικά αλλά και αντιοξειδωτικές ουσίες. Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνες, τα οφέλη του δεν αφορούν μόνο στην καλύτερη υγεία του οργανισμού αλλά και στην ομορφιά μιας και γίνεται αρωγός για λαμπερό και υγιές δέρμα. Δείτε πιο κάτω τις ευεργετικές συνέπειες του σταφυλιού στον ανθρώπινο οργανισμό.

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα φλαβονοειδή φαίνεται πως προστατεύουν τα δερματικά κύτταρα από τις βλάβες που προκαλούνται από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) του ηλίου. Επιπλέον, η ρεσβερατρόλη (βρίσκεται στη φλούδα των σταφυλιών) έχει ισχυρή αντιγηραντική δράση μιας και προστατεύει το κολλαγόνο και την ελαστίνη των ιστών, βοηθώντας στη διατήρηση της νεότητας και στη λάμψη του δέρματος.

Σύμμαχος για την καλή υγεία της καρδιάς. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες του σταφυλιού έχουν και καρδιοπροστατευτική δράση μιας και μειώνουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης, προλαμβάνουν τη συσσώρευση των αιμοπεταλιών και

ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο εμφάνισης αθηρωμάτωσης και στεφανιαίας νόσου.

Προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα και τα μάτια. Χάριν στη βιταμίνη C ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από διάφορες λοιμώξεις. Επιπρόσθετα, η βιταμίνη A συμβάλλει στην καλή λειτουργία της όρασης και προστατεύει από διάφορες οφθαλμολογικές παθήσεις (π.χ. ξηροφθαλμία, νυκταλωπία κτλ.).

Απαλλάσσει από τα περιττά κιλά. Τα σταφύλια έχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών με ελάχιστες θερμίδες. Είναι ευκολοχώνευτα και έχουν διουρητικές ιδιότητες χρήσιμες για όσους θέλουν να απαλλαγούν από τα περιττά κιλά και την κοιλίτσα. Η βιταμίνη B, που περιέχει το σταφύλι, βοηθά στην καταπολέμηση της φουσκωμένης κοιλιάς αφού μετατρέπουν την πρωτεΐνη, το λίπος και τους υδατάνθρακες σε ενέργεια αυξάνοντας τον μεταβολισμό σας.

Πηγή: offsite.com.cy