

Μόλις διαβάσετε σε τι βοηθούν τα κεράσια θα τα τρώτε κάθε μέρα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ενα φρούτο που πρέπει να βάλουμε οπωσδήποτε στην καθημερινότητά μας...

Τα ζουμερά κεράσια είναι ένα ιδιαίτερα ωφέλιμο φρούτο γεμάτο βιταμίνες και ιχνοστοιχεία , που ευδοκιμούν στη χώρα μας από το Μαΐο, έχουν οκτώ οφέλη στην υγεία μας και αποτελούν ασπίδα του ανοσοποιητικού μας συστήματος:

«Γιατρεύουν» τις ημικρανίες και τον πονοκέφαλο

Εκτός από το γεγονός της μείωσης των φλεγμονών, τα κεράσια βοηθούν στην καταπολέμηση των ημικρανιών χάρη στην ανθοκυανίνη και τα βιοφλαβονοειδή. Αυτές οι ενώσεις είναι γνωστό ότι λειτουργούν παρόμοια με την ασπιρίνη. Την ίδια στιγμή, τα κεράσια χαρακτηρίζονται ως η «τροφή του εγκεφάλου», καθώς προστατεύουν την υγεία του εγκεφάλου και κινούνται κατά της απώλειας μνήμης και του Alzheimer.

«Μάχονται» το λίπος της κοιλιάς και το περιττό βάρος

Μελέτες δείχνουν ότι τα κεράσια μειώνουν το λίπος της κοιλιάς και το συνολικό

βάρος του σώματος, αφού ένα φλιτζάνι κεράσια έχουν λιγότερες από 100 θερμίδες και περίπου 3 γρ. φυτικών ινών που θα σας κρατήσουν «χορτάτους». Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι όσοι καταναλώνουν τακτικά κεράσια, όχι μόνο δεν έχουν περιττά κιλά, αλλά ταυτόχρονα διαθέτουν χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης και μειωμένο κίνδυνο για έμφραγμα και διαβήτη. Παράλληλα, περιέχουν πολλές βιταμίνες, όπως είναι η θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη και η βιταμίνη Β6 που έχουν ζωτική σημασία για το μεταβολισμό και την παραγωγή ενέργειας.

Βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου

Τα κεράσια, όπως και τα μούρα, αποτελούν μια πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών... ικανή να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου ή την αποκατάσταση των ζημιών που έχουν υποστεί τα κύτταρα, από τις ελεύθερες ρίζες. Πιο συγκεκριμένα, περιέχουν μεγάλη ποσότητα "Queritrin", ενός φλαβονοειδούς με αντικαρκινικές «ικανότητες». Ταυτόχρονα, περιέχουν βιταμίνη Α που καταπολεμά τα καρκινικά κύτταρα στα όργανα και τους αδένες του σώματος.

Καταπολεμούν τον πόνο μετά τη γυμναστική

Εάν νιώθετε πόνο στους μύες και τα πόδια μετά από τη σκληρή προπόνηση... πείτε «ναι» σε ένα μπολ με κεράσια! Πρόκειται για έναν υγιή τρόπο για να μειωθεί η φλεγμονή των μυών και των αρθρώσεων και να αποκατασταθούν οι μυϊκές «βλάβες». Χαρακτηριστική είναι η έρευνα πάνω σε μια ομάδα μαραθωνοδρόμων, που έπινε χυμό κεράσι δυο φορές την ημέρα για μια εβδομάδα, που υποστηρίζει ότι οι μυϊκοί πόνοι των αθλητών μειώθηκαν σε αισθητό σημείο μετά τον αγώνα.

Καταπολεμούν την αϋπνία

Πιείτε δυο ποτήρια χυμό κεράσι μέσα στο 24ωρο και κοιμηθείτε ήσυχα το βράδυ... χωρίς να έρθετε αντιμέτωποι με την αϋπνία! Πρόσφατη έρευνα του Louisiana State University στις ΗΠΑ διαπίστωσε ότι ο χυμός από βύσσινο αυξάνει τη διάρκεια του ύπνου των ηλικιωμένων κατά περίπου 90 λεπτά, «κλείνοντας» έτσι την πόρτα στα υπνωτικά χάπια. Επίσης, τα κεράσια αυξάνουν τα επίπεδα μελατονίνης στο αίμα, ενός αντιοξειδωτικού που ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

Μειώνουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Michigan διαπίστωσαν ότι τα κεράσια κάνουν «καλό» στην καρδιά και βοηθούν τον ασθενή, ακόμα και εάν παίρνει ήδη φάρμακα! Πιστεύουν ότι οι ανθοκυανίνες, οι χρωστικές ουσίες που χαρίζουν το βυσσινί χρώμα στα κεράσια, μπορούν να ενεργοποιήσουν το PPAR στους ιστούς του σώματος, στοιχείου που ρυθμίζει το λίπος και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Αποτέλεσμα δεν είναι άλλο από το να μειωθούν οι πιθανότητες για υψηλή χοληστερόλη και διαβήτη.

Αποτελούν το «όπλο» κατά της αρτηριακής πίεσης

Τα κεράσια θεωρούνται μια εξαιρετική πηγή καλίου, ουσίες που βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ενώ παράλληλα, κρατούν σε ισορροπία το νάτριο του σώματος, αποτρέποντας την εμφάνιση υπέρτασης. Ένα φλιτζάνι κεράσια προσφέρει την ίδια ποσότητα καλίου με μια μπανάνα, με τη διαφορά ότι τα τελευταία είναι γεμάτα με β-καροτένιο (βιταμίνη Α). Στην πραγματικότητα περιέχει 19 φορές περισσότερο β-καροτένιο από τα βατόμουρα και τις φράουλες. Ταυτόχρονα, περιέχουν: βιταμίνη C και E, μαγνήσιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες.

Ανακουφίζουν φυσικά την αρθρίτιδα

Είτε σε χυμό, είτε σε μορφή φρούτου, τα κεράσια αποδείχθηκαν ότι μειώνουν τον πόνο της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας. Μια μελέτη από το USDA διαπίστωσε ότι το ουρικό οξύ μπορεί να μειωθεί έως και κατά 15% μετά την κατανάλωση δυο φλιτζανιών με κεράσια μέσα στην ημέρα. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία του φρούτου δρουν ανακουφιστικά απέναντι στους ρευματικούς πόνους.

Πηγή: beautifullife.com.cy