

Το καλοκαιρινό ποτό που προστατεύει το συκώτι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[8f46efb76459091749143f9680172d25_L](#)

Το αλκοόλ συνοδεύει διάφορες φάσεις στη ζωή των ανθρώπων, η κατανάλωσή του σε μη επιτρεπτές ποσότητες όμως, αποτελεί τον μεγαλύτερο εχθρό του συκωτιού. Υπολογίζεται πως το 10% των περιπτώσεων καρκίνου του ήπατος, οφείλονται στη κατάχρηση αλκοόλ, ενώ ευθύνεται και για το 15%-20% των ασθενών που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο με κίρρωση.

Υπάρχει ωστόσο ένα αλκοολούχο ποτό που όχι μόνο δρα ευεργετικά στις αρτηρίες, αλλά προστατεύει το στομάχι και το συκώτι.

Μάλιστα, το ποτό αυτό είναι ταυτισμένο με τα ελληνικά καλοκαίρια, και για πολλούς είναι απαραίτητη συνήθεια.

Πρόκειται βέβαια για το ούζο, το οποίο αποτελεί βιομηχανικό μίγμα καθαρής αλκοόλης, νερού και αρωματικών ουσιών με κύριο το γλυκάνισο.

Λέγεται ότι η ονομασία «ούζο» προέρχεται από το εξής περιστατικό: Μια Ιταλική (ή Επτανησιώτικη) εμπορική εταιρεία είχε συσκευάσει μια παρτίδα τσίπουρου εξαιρετικής ποιότητας και πολύ πλούσιου σε γλυκάνισο. Στα κιβώτια αναγράφονταν η ένδειξη «USO MASSALIA» δηλ. «για χρήση στη Μασσαλία».

Αυτό έγινε «σλόγκαν» και για αρκετό καιρό σήμαινε το πολύ καλό τσίπουρο. Το σλόγκαν γρήγορα συντμήθηκε (έφυγε το «Μασσαλία»).

Αρκετά αργότερα το ούζο τυποποιήθηκε σαν άλλο, ξεχωριστό ποτό.

Σύμφωνα με τον Κλινικό Διαιτολόγο - Διατροφολόγο, MSc Επιστημονικό Διευθυντή του Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ - ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ και Προέδρου της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας κ. Δημήτρη Γρηγοράκη, το ούζο έχει περίπου 284 θερμίδες και το άρωμά του οφείλεται στον γλυκάνισο. Στο φυτό αυτό περιέχονται οργανικές χημικές ουσίες οι οποίες ονομάζονται τερπένια. Είναι αυτά που εξασφαλίζουν το χαρακτηριστικό άρωμα του γλυκάνισου, άρα και του ούζου.

Η ευεργετική δράση των τερπενίων

Πολλαπλές μελέτες έχουν καταδείξει ότι τα τερπένια αποτελούν ουσίες οι οποίες παρουσιάζουν σημαντική αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Μεταξύ άλλων εμφανίζουν ισχυρά αντιοξειδωτικά χαρακτηριστικά που προστατεύουν τα κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες, στις οποίες οφείλονται πολλές ασθένειες (π.χ. καρδιοπάθειες, διάφορες μορφές καρκίνου, γήρανση του δέρματος, σκλήρυνση κατά πλάκας κλπ.). Επίσης

τα τερπένια είναι γνωστό ότι παρεμποδίζουν την οξείδωση της LDL (γνωστή ως «κακή» χοληστερίνη).

Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι μπορεί στον άνθρωπο να δρουν προληπτικά κατά του σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας.

Πειράματα, επίσης, έδειξαν ότι προστατεύουν το ήπαρ, δρουν κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού και επομένως συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του έλκους και ανακουφίζουν ασθενείς με νόσο του Crohn βελτιώνοντας την κλινική τους εικόνα και μειώνοντας τη φλεγμονή.

Πηγή: onmed.gr