

## Κορινθιακή σταφίδα: Το ελληνικό “superfood”

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η Κορινθιακή μαύρη σταφίδα αποτελεί μια ιδιαίτερη ποικιλία σταφίδας, που καλλιεργείται κυρίως στην Ελλάδα, και ειδικότερα σε περιοχές της Πελοποννήσου, της Ζακύνθου και της Κεφαλλονιάς. Πρόκειται για ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας, που τα τελευταία χρόνια συγκεντρώνει αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, αλλά και του ρόλου που φαίνεται ότι διαδραματίζει στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Αρχικά, η Κορινθιακή σταφίδα διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Επιπλέον, αποτελεί πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, και ιδιαίτερα βιταμίνης Β-6, ενώ περιέχει και σημαντικές ποσότητες μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγγάνιο.

Από την άλλη, ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της, στο οποίο μάλιστα αποδίδονται πολλές από τις ευεργετικές της ιδιότητες, είναι η υψηλή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών συστατικών. Ειδικότερα, η Κορινθιακή σταφίδα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες και ρεσβερατρόλη, συστατικά που έχει φανεί ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση, περιορίζοντας την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης και συνεπώς παρεμποδίζοντας ένα από τα πρώτα στάδια της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας.

Ακόμη, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, τα παραπάνω συστατικά εμφανίζουν αντικαρκινική, αντιμικροβιακή και αγγειοδιασταλτική δράση, αντιαλλεργικές ιδιότητες, ενώ η πρόσληψή τους συνδέεται με προστασία του οργανισμού από τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι εκφυλιστικές νόσοι του νευρικού συστήματος και διάφορες μορφές καρκίνου.

Τέλος, παρά τη γλυκιά της γεύση, η Κορινθιακή σταφίδα είναι ένα τρόφιμο μέτριου γλυκαιμικού δείκτη, κι επομένως δεν αποτελεί «απαγορευμένη» επιλογή για διαβητικούς. Απεναντίας, πρόσφατες κλινικές μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση σταφίδας μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη, ενώ δε φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ή τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)