

## Σέλινο... όχι μόνο γιατί έχει αρνητικές θερμίδες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σέλινο είναι ένα λαχανικό που παρέχει πολλά οφέλη στην υγεία. **Εκτός από πηγή υγιεινής διατροφής, χρησιμοποιείται και στην εναλλακτική ιατρική.**

Οι σπόροι του, οι ρίζες, ο μίσχος και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της κατακράτησης ούρων, στη νεφρική νόσο, στην υπέρταση και ακόμα και σε συγκεκριμένες σεξουαλικές διαταραχές. Το σέλινο είναι **εξαιρετική πηγή βιταμίνης C** που είναι απαραίτητη για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα. Σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, το σέλινο περιέχει ενεργά συστατικά που ονομάζονται **φθαλίδες** και συμβάλλουν στη **μείωση της πίεσης του αίματος**. Οι φθαλίδες χαλαρώνουν τους μύες των αρτηριών και ρυθμίζουν την πίεση του αίματος ώστε να μην πιέζονται τα αιμοφόρα αγγεία. Τα υγιή αιμοφόρα αγγεία συντελούν στην **πρόληψη από εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή και άλλα καρδιακά νοσήματα**. Η συμβολή του σέλινου στη μείωση της πίεσης του αίματος αποδίδεται επίσης στην υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο. Η υψηλή κατανάλωση αυτών των μετάλλων σχετίζεται με τη μείωση της πίεσης. Η διατροφή που περιέχει σέλινο μπορεί να βοηθήσει **στην πρόληψη του καρκίνου λόγω των αντικαρκινικών ιδιοτήτων** του συγκεκριμένου λαχανικού. Ο εκφυλισμός των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες είναι βασική αιτία πρόκλησης

καρκίνου και εμποδίζεται από τις κουμαρίνες που περιέχει το σέλινο. Οι **κουμαρίνες** μπορούν επίσης να αυξήσουν τη δραστηριότητα των λευκοκυττάρων τα οποία είναι υπεύθυνα για την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος, καταστρέφοντας επιβλαβή κύτταρα, όπως τα καρκινικά.

Το σέλινο περιέχει και **ακετυλένιο** το οποίο όπως υποστηρίζουν ορισμένες επιστημονικές μελέτες αναστέλλει την ανάπτυξη των όγκων.

Ασθένειες και παθήσεις στην καταπολέμηση των οποίων βοηθά το σέλινο:

**Νεφρική νόσος** (νεφρίτιδα) // **Παθήσεις του παγκρέατος** // Παθήσεις στο **συκώτι** και τη **χολή**// **Ρευματισμοί** // **Νευρίτιδα** // **Δυσκοιλιότητα** // **Άσθμα** // **Καταρροή** // **Πυόρροια** // **Διαβήτης** (τα φύλλα του φυτού) // **Οίδημα** (οι ρίζες του φυτού) // **Εγκεφαλική κόπωση** // **Οξειδωση** (κατάσταση κατά την οποία μειώνονται τα αλκαλικά αποθέματα ή η περιεκτικότητα σε διττανθρακικά ιόντα στον οργανισμό) // **Αναιμία** (χωρίς αμφιβολία λόγω της περιεκτικότητάς του σε σίδηρο, πρωτεΐνες και βιταμίνες) // **Παχυσαρκία** // **Φυματίωση** // **Κακή υγεία των δοντιών** (αναμφίβολα λόγω της περιεκτικότητάς του σε ασβέστιο) // **Νευρικότητα και αϋπνίες**

Συμπερασματικά, το σέλινο περιέχει πολλά ενεργά συστατικά και είναι πολύ σημαντικό για την καλή υγεία του οργανισμού. Εκτός από ισορροπημένη περιεκτικότητα σε **μέταλλα, βιταμίνες** και άλλα βασικά συστατικά, περιέχει επίσης σημαντικές συγκεντρώσεις **φυτικών ορμονών** και άλλα απαραίτητα έλαια που ρυθμίζουν το νευρικό σύστημα και δημιουργούν μια αίσθηση ηρεμίας. **Σύμφωνα με κάποιες μελέτες το σέλινο έχει επίσης θετική επίδραση στο σεξουαλικό σύστημα.** Επομένως, λόγω όλων των παραπάνω, η συχνή κατανάλωση αυτού του λαχανικού συνιστάται από πολλούς διατροφολόγους και ειδικούς της υγείας.

Αν χρειάζεστε έναν επιπλέον λόγο για να προσθέσετε περισσότερο σέλινο στη διατροφή σας, οι ερευνητές τον βρήκαν: **το σέλινο ανήκει κι αυτό στις τροφές με αντικαρκινική δράση.** Αποτελεσματική έναντι διαφόρων τύπων καρκίνου - συμπεριλαμβανομένων εκείνων του παγκρέατος, των ωοθηκών, του ήπατος, του λεπτού εντέρου, του στομάχου, του πνεύμονα και του μαστού - μια από τις βασικές ουσίες στο σέλινο, **η απιγενίνη έχει δειχθεί in vitro να αναστέλλει σημαντικά τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων.** Αν και βρίσκεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά, στο σέλινο υπάρχει σε πολύ μεγάλη ποσότητα.

Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε από το Εθνικό Ίδρυμα Φυσικών Επιστημών της Κίνας και το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου της Αμερικής. Στο πλαίσιο της διεξαγωγής της, απομονώθηκε η απιγενίνη και μελετήθηκε η επίδρασή της στην ανάπτυξη του

όγκου. Έτσι, εγχύθηκαν σε ωοθήκες ποντικών επιθηλιακά καρκινικά κύτταρα (OVCAR-3 που διαθέτουν ισχυρή ογκογονικότητα και αντίσταση στη χημειοθεραπεία. Εντός τεσσάρων εβδομάδων από την εμφύτευση, όλα τα ποντίκια είχαν κοιλιακούς όγκους. Στη συνέχεια, χορηγήθηκε εκχύλισμα απιγενίνης από το στόμα σε 75 mg / kg και 150 mg / kg, η οποία εκπροσωπείται αντίστοιχα 0,025 τοις εκατό και 0,05 τοις εκατό της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής από τους ποντικούς.

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η από του στόματος χορήγηση της **απιγενίνης** «ανέστειλε την ωοθηκική μικρομετάσταση όγκου στο ήπαρ, τους πνεύμονες, το λεπτό έντερο και το στομάχι σε διαφορετικούς βαθμούς» και προσέφερε μια «νέα διάσταση για την πρόληψη με την απιγενίνη του καρκίνου των ωοθηκών και θεραπεία του καρκίνου στο μέλλον».

Μια μελέτη του Molecular Cancer είχε παρόμοια ευρήματα με τον παγκρεατικό καρκίνο. Τα αποτελέσματα in vitro έδειξαν ότι η ένωση αναστέλλει την αύξηση των ανθρώπινων κυττάρων παγκρεατικού καρκίνου κι επίσης «εμφανίζεται να ασκεί ανασταλτικά αποτελέσματα επί της προόδου του κυτταρικού κύκλου και σε άλλες κυτταρικές γραμμές».

**Η απιγενίνη αναστέλλει και τον επιθετικό καρκίνο του μαστού.** Επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο του Missouri ανακάλυψαν ότι η ένωση συρρίκνωσε όγκους του μαστού, οι οποίοι διεγείρονταν από στεροειδείς ορμόνες προγεστερόνης».

Αυτή είναι η πρώτη μελέτη για να δείξει ότι η απιγενίνη, η οποία μπορεί να εξαχθεί από το **σέλινο**, **τομαϊντανό** και **πολλές άλλες φυσικές πηγές**, είναι αποτελεσματική έναντι ανθρώπινων κυττάρων καρκίνου του μαστού που είχαν επηρεαστεί από μια ορισμένη χημική ουσία που χρησιμοποιείται στη θεραπεία αντικατάστασης ορμονών, δήλωσε ο συγγραφέας Σαλμάν Hyder, καθηγητής αγγειογένεσης των όγκων και των βιοϊατρικών επιστημών, στο Πανεπιστήμιο του Μισούρι.

**Πηγές:** [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov), [molecular-cancer.com](http://molecular-cancer.com), [trophos.gr](http://trophos.gr), [e-diatrofi.org-basicnutrition.gr](http://e-diatrofi.org-basicnutrition.gr)