

Παιχνίδια της φύσης;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως το γκρέιπφρουτ σας θυμίζει γυναικείο μαστό; Αν ναι, είστε ήδη ένα βήμα μπροστά!

Αν το γκρέιπφρουτ σας θυμίζει γυναικείο μαστό και το καρύδι τον ανθρώπινο εγκέφαλο, έχετε απόλυτο δίκιο, γιατί μετά από όσα θα διαβάσετε παρακάτω η φράση «είμαστε ό,τι τρώμε» θα αποκτήσει ένα εντελώς διαφορετικό νόημα. Όπως θα ανακαλύψετε, πολλές από τις τροφές που καταναλώνετε καθημερινά μοιάζουν με όργανα του σώματος και μάλιστα περιέχουν θρεπτικά συστατικά ιδιαίτερα ωφέλιμα για τα συγκεκριμένα όργανα. Τυχαίο; Οι ειδικοί δεν ξέρουν την απάντηση. Πάντως, σύμφωνα με τη θεωρία για το «Δόγμα των υπογραφών», που μας έρχεται από τον Μεσαίωνα, η μορφή των φυσικών πραγμάτων μάς δίνει στοιχεία για τις αρετές τους. Με άλλα λόγια, τροφές που μοιάζουν σε διάφορα όργανα του σώματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία των παθήσεών τους. Πριν διαβάσετε, όμως, με τι μοιάζουν τα τρόφιμα που ακολουθούν, δείτε πόσα μπορείτε να... ανακαλύψετε μόνοι σας.

Καρότο

Μοιάζει: Στο μάτι

Μπορεί να μη φαίνεται με την πρώτη ματιά, αλλά μόλις το κόψετε σε ροδέλες θα δείτε ότι το εσωτερικό θα σας θυμίσει πολύ την κόρη και την ίριδα του ματιού σας. Τα καρότα περιέχουν β-καροτένιο, το οποίο μετατρέπεται στο σώμα στη γνωστή βιταμίνη Α, την πιο σημαντική ουσία για την υγεία των ματιών. Μάλιστα, η ευεργετική της δράση κατά της εμφάνισης καταρράκτη έχει αποδειχτεί με έρευνες, ενώ η ανεπάρκειά της ενοχοποιείται για προβλήματα όπως η ξηροφθαλμία και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Καρύδι

Μοιάζει: Στον εγκέφαλο

Κοιτάξτε με προσοχή ένα καρύδι: Έχει ένα σκληρό περίβλημα, που προστατεύει την ψίχα, όπως τα οστά του κρανίου προφυλάσσουν τον εγκέφαλο. Επίσης, το βρώσιμο μέρος έχει 2 μέρη γεμάτα πτυχές και αυλάκια, που μοιάζουν με τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου. Τα καρύδια αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία, σύμφωνα με έρευνες, σχετίζονται με τη βελτίωση των εγκεφαλικών λειτουργιών και -ενδέχεται να προστατεύουν από την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Ντομάτα

Μοιάζει: Στην καρδιά

Το φρούτο αυτό -ναι, η ντομάτα ανήκει στα φρούτα-, που χρησιμοποιούμε ως λαχανικό, χωρίζεται σε θαλάμους, οι οποίοι μοιάζουν με τις κοιλίες της καρδιάς. Το κόκκινο χρώμα της οφείλεται σε ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, το λυκοπένιο, το οποίο της προσδίδει σημαντικές καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες. Μάλιστα, η δράση του λυκοπενίου ενισχύεται με το μαγείρεμα και απορροφάται καλύτερα όταν καταναλώνεται μαζί με καλά λιπαρά.

Σέλινο

Μοιάζει: Στα οστά

Το σέλινο κάνει πολύ περισσότερα από το να δίνει γεύση και άρωμα στις σούπες ή να χρησιμοποιείται για το ανακάτεμα του Bloody Mary. Περιέχει πυρίτιο, χωρίς το οποίο ο οργανισμός δεν μπορεί ούτε να αφομοιώσει ούτε να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο. Πέρα, όμως, από αυτό, συμβάλλει στην επούλωση των καταγμάτων και προλαμβάνει τον εκφυλισμό των μεσοσπονδυλίων δίσκων.

Τζίντζερ

Μοιάζει: Στο στομάχι

Μάλλον δεν είναι τυχαίο το ότι οι Κινέζοι το χρησιμοποιούν ως φάρμακο για την αντιμετώπιση της ναυτίας και της δυσπεψίας. Πιο συγκεκριμένα, η ικανότητα της

συγκεκριμένης ρίζας να ηρεμεί το στομάχι οφείλεται στην τζιντζερόλη, το φυτοχημικό συστατικό που χαρίζει στη ρίζα την πικάντικη γεύση της.

Αβοκάντο

Μοιάζει: Στη μήτρα

Εντάξει, όχι εκ πρώτης όψεως, αλλά αν το κόψετε στη μέση θα δείτε ότι έχει το σχήμα της μήτρας. Τα αβοκάντο είναι καλή πηγή φυλλικού οξέος, το οποίο χρειάζεται να λαμβάνουν συστηματικά οι έγκυες γυναίκες. Το θρεπτικό αυτό συστατικό είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού μας συστήματος και φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης δυσπλασίας του τραχήλου.

Γκρέιπφρουτ

Μοιάζει: Στον μαστό

Η ομοιότητα ανάμεσα σε αυτό το στρογγυλό εσπεριδοειδές και το γυναικείο στήθος είναι χαρακτηριστική. Το γκρέιπφρουτ (όπως και το πορτοκάλι) περιέχει ουσίες οι οποίες ονομάζονται λιμονοειδή και φαίνεται ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη του καρκίνου σε ανθρώπινα κύτταρα του μαστού. Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνη C, συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νεοπλασιών του μαστού.

Φασόλια

Μοιάζουν: Στα νεφρά

Όλα τα είδη φασολιών μοιάζουν με τα νεφρά μας και τρανή απόδειξη αποτελούν τα γνωστά «kidney beans», τα οποία συναντάμε ως βασικό συστατικό της μεξικανικής κουζίνας. Όμως, πέρα από γευστική τροφή, τα φασόλια αποτελούν και εξαιρετική πηγή μετάλλων, όπως π.χ. το μαγνήσιο και το κάλιο. Μελέτες έχουν δείξει ότι η χαμηλή πρόσληψη των παραπάνω μετάλλων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης πέτρας στα νεφρά.

Μαϊντανός

Μοιάζει: Στα νεύρα

Τον χρησιμοποιούμε για να φρεσκάρουμε την αναπνοή μας και πολλές φορές είναι το αρωματικό βότανο που αφαιρούμε από το φαγητό μας γιατί το θεωρούμε γαρνιτούρα. Ο μαϊντανός, όμως, περιέχει υψηλές δόσεις βιταμινών C και K, που είναι σημαντικές για την εύρυθμη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Σέσκουλα

Μοιάζουν: Στο κυκλοφορικό σύστημα

Μπορεί ο ξάδερφός τους, το κέιλ, να έχει κερδίσει 15΄ δημοσιότητα, αλλά τα παραδοσιακά σέσκουλα δεν υστερούν σε διατροφική αξία. Περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, τις λεγόμενες βηταλαΐνες (betalain) -δίνουν το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα στα παντζάρια-, συμβάλλοντας έτσι στην αποτοξίνωση του οργανισμού και περιορίζοντας τις αρνητικές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών.

Μύδια

Μοιάζουν: Στους όρχεις

Γευστικός μεζές, που συνοδεύει τις καλοκαιρινές μας εξόδους. Πέρα, όμως, από εξαιρετικό έδεσμα, τα μύδια αποδεικνύονται ιδιαίτερα ωφέλιμα για τα ανδρικά γεννητικά όργανα. Τόσο το φυλλικό οξύ όσο και ο ψευδάργυρος, συστατικά που υπάρχουν στα μύδια, φαίνεται να βελτιώνουν την ποιότητα του σπέρματος. Για παράδειγμα, έρευνες υποστηρίζουν ότι η ανεπάρκεια ψευδαργύρου συνδέεται με μείωση της ποσότητας του σπέρματος και ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυλλικό οξύ από τους άνδρες έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση λιγότερων ανωμαλιών στη σύνθεση του σπέρματός τους.

Σταφύλι

Μοιάζει: Στους πνεύμονες

Οι πνεύμονες αποτελούνται από ολοένα και μικρότερους αεραγωγούς, καταλήγοντας στις πνευμονικές κυψελίδες, που μοιάζουν με τσαμπιά σταφυλιών και επιτρέπουν στο οξυγόνο να περάσει από τους πνεύμονες στο αίμα. Μια δίαιτα πλούσια σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο νεοπλασμάτων του πνεύμονα και το εμφύσημα. Επίσης, οι σπόροι των σταφυλιών περιέχουν μια αντιοξειδωτική ουσία, την προανθοκυανιδίνη, η οποία φαίνεται να μειώνει την ένταση των συμπτωμάτων του αλλεργικού άσθματος. |

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗ δρ. ΝΤΟΡΙΝΑ ΣΙΑΛΒΕΡΑ, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: vita.gr