

Μεγαλώνει οπουδήποτε και θεραπεύει από διαβήτη έως όγκους: Το «άγνωστο» superfood που μέχρι τώρα αγνοούσες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[96200cdfaceb7e91c8e5bf2e157450f2](#)

Μπορεί πολλοί να το γνώριζαν σαν φρούτο ή απλά να το είχαν ακουστά, ωστόσο ερευνητές εξέτασαν πολύ προσεκτικά τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει το λευκό μούρο στον οργανισμό του ανθρώπου.

Έχουν γλυκιά γεύση και είναι πλούσια σε βιταμίνη C και E, ανθοκυανίνες, φυτοχημικά, που ευθύνονται για τις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες τους. Τα λευκά μούρα έχουν περισσότερη περιεκτικότητα σε κάλιο από μια μπανάνα (776mg ανά 100γρ). Μια μικρή ποσότητα αποξηραμένων λευκών μούρων καλύπτει σχεδόν το 10% των ημερησίων αναγκών του οργανισμού σε ασβέστιο. Είναι επίσης εξαιρετική πηγή σιδήρου.

Επιπλέον, οι ανθοκυανίνες θεωρείται πως προστατεύουν την καρδιά, αναστέλλουν τη συσσωμάτωση αιμοπεταλίων και την αύξηση του οξειδίου του αζώτου και μειώνουν τον κίνδυνο σκλήρυνση των αρτηριών.

Βοηθούν στην πρόληψη νευρικών δυσλειτουργιών όπως της νόσου του Alzheimer και του Πάρκινσον. Ένα άλλο αντιοξειδωτικό που βρέθηκε στα λευκά μούρα είναι η ρεσβερατρόλη (παρούσα σε κόκκινο κρασί). Η ρεσβερατρόλη, επιδεικνύει παρόμοιες προστατευτικές ιδιότητες με την ανθοκυανίνη, αλλά επίσης ενεργοποιεί τη μείωση της γλυκόζης στο αίμα και της κακή χοληστερόλης (LDL).

Μια σημαντική έρευνα υποστηρίζει πως η ρεσβερατρόλη μειώνει την αποθήκευση λίπους στο ήπαρ.

Πηγή: athensmagazine.gr