

Αποξηραμένα φρούτα: Πώς ωφελούν την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα

αποξηραμένα φρούτα ανήκουν στην κατηγορία των λειτουργικών τροφίμων της φύσης, έχουν δηλαδή αποδεδειγμένα ευεργετικά οφέλη για την υγεία (π.χ. μειώνουν τη χοληστερίνη).

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η Ε και η C, καθώς και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, ο χαλκός, το σελήνιο και το κάλιο.

Πώς ωφελούν την καρδιά

Έρευνες αποκαλύπτουν ότι η αντιοξειδωτική σύνθεση των αποξηραμένων φρούτων προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα, εμποδίζοντας την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL). Τα αντιοξειδωτικά των αποξηραμένων σύκων ιδιαίτερα εμπλουτίζουν τις λιποπρωτεΐνες στο πλάσμα του αίματος και αποτρέπουν την οξείδωσή τους, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Journal of

the American College of Nutrition». Επιπλέον, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, τα ξηρά σύκα και τα δαμάσκηνα συγκεντρώνουν το υψηλότερο θρεπτικό σκορ μεταξύ των αποξηραμένων και ακολουθούν οι χουρμάδες, λόγω της υψηλότερης περιεκτικότητάς τους σε φαινόλες – μια κατηγορία αντιοξειδωτικών ουσιών που, παρότι καταστρέφεται έως ένα βαθμό κατά τη διαδικασία της αφυδάτωσης των φρούτων, εξακολουθεί να βρίσκεται σε αρκετά μεγάλη συγκέντρωση στα αποξηραμένα φρούτα.

Πρόληψη της οστεοπόρωσης

Τα αποξηραμένα φρούτα συμβάλλουν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Οκλαχόμα. Στη μελέτη αυτή παρατηρήθηκε ότι η συστηματική κατανάλωση ξηρών δαμάσκηνων οδήγησε στο σχηματισμό νέου οστού σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Αν και η έρευνα διήρκεσε μόνο τρεις μήνες, γεγονός παραμένει ότι τα βιοενεργά συστατικά των δαμάσκηνων ευνοούν την οστική αύξηση.

Πολύτιμα για το έντερο

Η ήπια καθαρτική δράση των αποξηραμένων φρούτων, ιδιαίτερα των ξηρών δαμάσκηνων οφείλεται στη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες. Υπολογίζεται ότι 10-12 ξηρά δαμάσκηνα παρέχουν 7 γρ. φυτικών ινών, που αντιστοιχούν στο 30% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Από αυτή την άποψη, τα αποξηραμένα φρούτα υπερέχουν έναντι των φρέσκων και κυρίως έναντι των χυμών, που στερούνται φυτικών ινών. Επιπλέον, η κατανάλωση αποξηραμένων φρούτων δεν προκαλεί γαστρεντερικές ενοχλήσεις, όπως πόνο και πρήξιμο, δηλαδή δεν επιδεινώνει το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.

Αντί γλυκού

Τα αποξηραμένα φρούτα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και δεν αυξάνουν το σάκχαρο του αίματος. Έτσι βοηθούν στο να διαρκέσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα το αίσθημα του κορεσμού. Επίσης, λόγω της γλυκιάς τους γεύσης, ικανοποιούν την όρεξη για γλυκό. Αυτός είναι και ο λόγος που οι διαιτολόγοι τα συστήνουν ως ενδιάμεσο σνακ μεταξύ των γευμάτων.

Πηγή: onmed.gr