

Το καλοκαιρινό φρούτο που προστατεύει από καρκίνο, καρδιακά και διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[utyouiky666x399](#) Το καλοκαίρι είναι αδιαμφισβήτητα η εποχή με τα πιο νόστιμα φρούτα. Ένα από αυτά, ξεχωρίζει για τις ευεργετικές του ιδιότητες επάνω σε σοβαρά προβλήματα της ανθρώπινης υγείας.

Ο λόγος γίνεται για τον **ανανά**. Ο φρέσκος ανανάς είναι η μόνη γνωστή πηγή ενός ενζύμου που ονομάζεται βρομελίνη, το οποίο έχει εξεταστεί σε πολλές επιστημονικές μελέτες για την αποτελεσματικότητά του στην ανακούφιση του πόνου στις αρθρώσεις, τον περιορισμό της φλεγμονής, την επιβράδυνση των όγκων στον οργανισμό και της μείωσης του χρόνου αποκατάστασης μετά από πλαστική χειρουργική επέμβαση.

Οφέλη του ανανά στην υγεία του ανθρώπου

- **Άσθμα:** Οι κίνδυνοι για την ανάπτυξη άσθματος είναι χαμηλότεροι σε άτομα που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα ορισμένων θρεπτικών ουσιών. Μία από αυτές τις θρεπτικές ουσίες είναι το β-καροτένιο, που υπάρχει εν αφθονία σε φυτικές τροφές όπως ο ανανάς, το μάνγκο, η παπάγια, τα βερίκοκα, το μπρόκολο, το πεπόνι, η κολοκύθα και τα καρότα.
- **Υπέρταση:** Η αύξηση της πρόσληψης καλίου μέσω της διατροφής μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης. Ο ανανάς είναι μια εξαιρετική πηγή καλίου. Επίσης, η υψηλή πρόσληψη καλίου σχετίζεται με 20% μείωση του κινδύνου θανάτου από κάθε αιτία.
- **Καρκίνος:** Ως μια εξαιρετική πηγή του ισχυρού αντιοξειδωτικού, βιταμίνη C, ο ανανάς μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του σχηματισμού ελεύθερων ριζών, που είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο.
- **Διαβήτης:** Μελέτες έχουν δείξει ότι οι διαβητικοί τύπου-1, οι οποίοι ακολουθούν δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, έχουν χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους και εκείνοι που έχουν διαβήτη τύπου-2 έχουν σημαντική βελτίωση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, στα λιπίδια και στα επίπεδα ινσουλίνης. Ένας μέσου μεγέθους ανανάς έχει περίπου 13 γραμμάρια

φυτικών ινών.

- **Υγεία της καρδιάς:** Η περιεκτικότητα του ανανά σε φυτικές ίνες, κάλιο και βιταμίνη C, τον κάνουν κορυφαία τροφή για την καρδιά. Σε μια μελέτη, εκείνοι που καταλάωναν 4.069 mg καλίου την ημέρα, είχαν 49% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από ισχαιμική καρδιακή νόσο σε σύγκριση με όσους καταλάωναν λιγότερο κάλιο (περίπου 1000 mg ανά ημέρα). Επίσης, η αυξημένη πρόσληψη καλίου έχει συνδεθεί επιστημονικά με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, με την προστασία έναντι της απώλειας της μυϊκής μάζας, με τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και με τη μείωση σχηματισμού πετρών στα νεφρά.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: www.medicalnewstoday.com – iatropedia.gr