23 Αυγούστου 2016

Αυτό το φρούτο σε βοηθά να καταπολεμήσεις το μεθύσι!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Καλοκαίρι είναι μπορεί να τύχει να πιεις ένα ποτήρι παραπάνω στις διακοπές! Ή αν μοιάζεις λίγο με εμένα ακόμα και ένα ποτήρι θα κάνει την δουλειά και την επόμενη μέρα να έχεις τρελό πονοκέφαλο! Τι κάνεις τότε; Ξεχνάς τα γιατροσόφια και τρως ένα φραγκόσυκο! Ναι, ένα φραγκόσυκο!

Όπως αναφέρει ο Οργανισμός Κεντρικών Αγορών και Αλιείας, με άρθρο της διατροφολόγου Αστερίας Σταματάκη, το φραγκόσυκο είναι ένα άκρως καλοκαιρινό φρούτο, με χυμώδη σάρκα και ιδιαίτερη γεύση. Η καταγωγή της είναι από την Κεντρική Αμερική και στην Ευρώπη την «έφεραν» Ισπανοί θαλασσοπόροι τον 15ο-16ο αιώνα και στην χώρα μας την συναντάμε, κυρίως, στην Πελοπόννησο και τα νησιά!

Είναι, όπως όλα τα φρούτα, πολύ φτωχό σε θερμίδες. Ένα φλιτζάνι καθαρισμένο φραγκόσυκο αποδίδει 61 θερμίδες και μας δίνει 14 γραμμάρια υδατανθράκων, ένα γραμμάριο πρωτεΐνης και 0,8 γραμμάρια λιπαρών.

Επίσης, τα φραγκόσυκα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, τόσο σε αδιάλυτες, όσο και σε διαλυτές (πηκτίνη). Μία μερίδα φραγκόσυκου καλύπτει το 14% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών για τους άνδρες και το 21% για τις γυναίκες. Ως γνωστόν, οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, καθώς και στην πρόληψη κάποιων χρόνιων νοσημάτων.

Επιπρόσθετα, ο καρπός της φραγκοσυκιάς είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, καθώς ένα φλιτζάνι φραγκόσυκου καλύπτει το 35% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C, που διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Όμως, επειδή η συγκεκριμένη βιταμίνη αλλοιώνεται γρήγορα, καλό είναι να αποθηκεύονται τα φρούτα σε σκοτεινό και δροσερό μέρος και να αποφλοιώνονται πριν από την κατανάλωσή τους. Όσον αφορά τα μεταλλικά στοιχεία, τα φραγκόσυκα έχουν καλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και χαλκό.

Αξιοσημείωτη, δε, είναι και η περιεκτικότητά τους σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση, όπως τα φλαβονοειδή, οι πολυφαινόλες και οι βεταλαίνες. Μάλιστα, μελέτες Ιταλών ερευνητών δείχνουν ότι οι βεταλαίνες των φραγκόσυκων προστατεύουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων από τις βλάβες που

προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Αποτελέσματα μελετών δείχνουν, ακόμη, ότι η κατανάλωσή τους μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 καθώς και ότι μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων της μέθης. Για να επιβεβαιωθούν αυτές οι δράσεις, απαιτούνται περισσότερες κλινικές μελέτες.

Προσοχή, η βρώση φραγκόσυκων μπορεί να δημιουργήσει κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες γι' αυτό καλό είναι να προσέχουν άτομα που υποφέρουν από γαστρεντερικές διαταραχές, όπως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και φλεγμονώδεις εντεροπάθειες.

Πηγή: infowoman.gr