

## Σαφράν : Τι μας προσφέρει διατροφικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το σαφράν, ο κρόκος Κοζάνης δηλαδή είναι ένα προϊόν, γνωστό από την αρχαιότητα, που του αποδίδονται σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες, πολλές από τις οποίες έχουν ήδη επιβεβαιωθεί από σύγχρονες επιστημονικές μελέτες.

Μεταξύ των ενεργών συστατικών του, ξεχωρίζουν τα καροτενοειδή κροκίνη και κροκετίνη που εμφανίζουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, καθώς επίσης και ορισμένα φλαβονοειδή. Επιπλέον, εικάζεται πως το σαφράν περιέχει συστατικά που αν και δεν έχουν ακόμη ταυτοποιηθεί, πιθανότατα δρουν συνεργιστικά, προς όφελος του οργανισμού. Σύμφωνα με την υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία φαίνεται ότι το σαφράν:

Εμφανίζει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Πιο συγκεκριμένα, έχει χρησιμοποιηθεί

από πολλές μελέτες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με ήπιου προς μέτριου βαθμού κατάθλιψη, δίνοντας συγκρίσιμα αποτελέσματα με φαρμακευτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται σε ανάλογες περιπτώσεις.

Ασκεί αντικαρκινική δράση, αναστέλλοντας την ανάπτυξη όγκων.

Σχετίζεται με βελτίωση της νοητικής λειτουργίας και της μνήμης.

Παρουσιάζει ευεργετική δράση ενάντια στα συμπτώματα του προ-εμμηνορροϊκού συνδρόμου.

Ακόμη, πρόσφατη μελέτη σε πειραματόζωα έδειξε πως ο κρόκος Κοζάνης ενδεχομένως να δρα ως φυσικό αντι-υπερτασικό, μειώνοντας τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι ίσως να εμπλέκεται και στη διαδικασία πρόσληψης τροφής, επάγοντας τον κορεσμό και περιορίζοντας το «τσιμπολόγημα».

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)