

Σκόρδο και υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το σκόρδο είναι ένα μυρωδικό που χρησιμοποιούμε πολύ συχνά στη μαγειρική, καθώς προσδίδει ιδιαίτερη γεύση και άρωμα στα πιάτα μας.

Ωστόσο, αυτό που ίσως δε γνωρίζουν πολλοί, είναι ότι ταυτόχρονα, αποτελεί πηγή συστατικών που ασκούν ευεργετική δράση στον οργανισμό.

Ειδικότερα, το σκόρδο ανήκει στο γένος *Allium*, μαζί με το κρεμμύδι και το πράσο.

Τα τελευταία χρόνια, η «οικογένεια» των παραπάνω λαχανικών συγκεντρώνει αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, αφού πολλές μελέτες δείχνουν πως τα ενεργά συστατικά που περιέχουν, συνδέονται με σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Σε αυτά, περιλαμβάνονται ορισμένα φλαβονοειδή και θειούχες ενώσεις, που φαίνεται ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση, συμβάλλοντας στη βελτίωση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, ασκούν αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης, που αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα της αθηροσκλήρωσης, ενώ διαθέτουν και αντιθρομβωτικές ιδιότητες.

Πέρα όμως από τα οφέλη τους για το καρδιαγγειακό σύστημα, έχει βρεθεί ότι τα παραπάνω συστατικά είναι πιθανό να λειτουργούν και ως αντι-μικροβιακοί παράγοντες, αναστέλλοντας την ανάπτυξη ορισμένων παθογόνων μικροοργανισμών. Τέλος, σημαντική φαίνεται να είναι και η αντικαρκινική τους δράση, καθώς η πρόσληψή τους έχει συσχετισθεί με μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του πεπτικού συστήματος και του προστάτη.

Πηγή: neadiatrofis.gr