

# Εσείς Ξέρετε Γιατί Σερβίρουν Ζελέ Στα Νοσοκομεία; Θα Εκπλαγείτε Μόλις Μάθετε Τον Λόγο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί στα νοσοκομεία σερβίρουν στους ασθενείς ζελέ;**

Ακόμα και αν δεν το έχετε κάνει, η απορία σας δημιουργήθηκε τώρα και είμαστε εδώ για να σας τη λύσουμε.

**Το μυστικό κρύβεται στα συστατικά της ζελατίνης.** Η ζελατίνη είναι κατασκευασμένη από αμινοξέα και ειδικότερα γλυκίνη και προλίνη, τα οποία είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία πολλών οργάνων του σώματος. Είναι απαραίτητα για τη υγιή διατήρηση του δέρματος, των νυχιών και των μαλλιών, αλλά και για τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη ρύθμιση του βάρους.

Αλλά το πρόβλημα με αυτά τα αμινοξέα είναι ότι συνήθως βρίσκονται στα οστά,

τους ιστούς και τα όργανα ζώων, τα οποία έχουμε σταματήσει να καταναλώνουμε πολύ καιρό πριν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ζελατίνη είναι τόσο ευεργετική για την υγεία: επειδή αντικαθιστά τα πλούσια σε αυτά τα αμινοξέα τρόφιμα, κρατώντας το σώμα μας σε άριστη κατάσταση.

Το 1/3 της ζελατίνης αποτελείται από γλυκίνη, η οποία έχει αντιφλεγμονώδεις και θεραπευτικές ιδιότητες. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε πιο εύκολα και καλύτερα.

### **Ποιος είναι λοιπόν ο λόγος που το ζελέ κάνει «θραύση» στο νοσοκομειακό μενού;**

Ο λόγος είναι επειδή αποτελείται ως επί το πλείστον από υγρό, το οποίο είναι εύκολο για το σώμα μας να αφομοιώσει και δεν είναι βαρύ για το στομάχι. Επίσης, έχει ικανή ποσότητα θερμίδων για να μας κρατήσει «γεμάτους», χωρίς να προκαλεί προβλήματα στο στομάχι.

Το συνηθισμένο ζελέ, το οποίο είναι κυρίως ζελατίνη με χρωστική τροφίμων, μπορεί επίσης να βελτιώσει την ακεραιότητα του εντέρου και του πεπτικού συστήματος, ενισχύοντας την έκκριση γαστρικού οξέος και την αποκατάσταση του βλεννογόνου του στομάχου. Η ζελατίνη απορροφά επίσης το νερό και βοηθά στη διατήρηση υγρών στον πεπτικό σωλήνα, την προώθηση της καλής εντερικής διέλευσης και τις υγιείς κινήσεις του εντέρου.

### **Επίσης:**

- **Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες:** μόνο μία κουταλιά της σούπας περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεΐνης.
- **Βελτιώνει την πέψη:** η ζελατίνη βοηθά στην κίνηση των τροφίμων μέσω της πεπτικής οδού πιο εύκολα.
- **Βελτιώνει την υγεία των οστών και των αρθρώσεων:** είναι πλούσιο σε αμινοξέα τα οποία είναι απαραίτητα για την ενίσχυση του χόνδρου στις αρθρώσεις.
- **Μπορεί να βοηθήσει με τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες:** μπορεί να θεραπεύσει την «επένδυση» του στομαχιού σας και του πεπτικού σωλήνα.
- **Αποτοξίνωση:** χάρη στο υψηλό ποσοστό γλυκίνης που περιέχει, η ζελατίνη βοηθά το συκώτι σας να απομακρύνει τις τοξίνες από το σύστημά σας.
- **Βελτιώνει την ποιότητα των μαλλιών, των νυχιών και των δοντιών:** περιέχει κερατίνη η οποία είναι μια πολύ σημαντική πρωτεΐνη, όταν πρόκειται για τα μαλλιά, τα νύχια και την υγεία των δοντιών.
- **Χαρίζει στο δέρμα ελαστικότητα:** σε περίπτωση που δεν το γνωρίζατε, η

ζελατίνη είναι ουσιαστικά «μαγειρεμένο» κολλαγόνο.

- **Βοηθά να επουλώνονται οι πληγές πιο γρήγορα:** όπως έχουμε ήδη πει, περιέχει γλυκίνη, η οποία έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές ιδιότητες.
  - **Σας βοηθά να κοιμηθείτε καλύτερα:** σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, η ζελατίνη όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου σας, αλλά η τακτική κατανάλωσή της μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από την υπνηλία και να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία σας.
  - **Πρωθεί την απώλεια βάρους:** σύμφωνα με εμπειρογνώμονες, η ζελατίνη διεγείρει την παραγωγή αυξητικής ορμόνης και ενισχύει τον μεταβολισμό.
- 

**Μπόνους: Σπιτική συνταγή για ζελέ!**

### **Υλικά:**

- 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού (φρεσκοστυμμένο)
  - 1 φλιτζάνι χυμό σταφυλιών ή φρέσκες φράουλες
  - 3 κουταλιές της σούπας ζελατίνη
  - 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι
  - μέλι ή στέβια
- 

### **Εκτέλεση:**

- Κατ' αρχάς, ετοιμάστε το πράσινο τσάι και προσθέστε λίγο μέλι ή στέβια για γεύση.
- Στη συνέχεια, προσθέστε τη ζελατίνη και ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί.
- Βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε το στην άκρη μέχρι να κρυώσει.
- Μόλις έχει κρυώσει, προσθέστε το πορτοκάλι και τον χυμό σταφυλιών και ανακατέψτε καλά και πάλι.
- Μεταφέρετε το ζελέ σε ένα δοχείο και βάλτε το στο ψυγείο για περίπου 3 ώρες.

**Πηγή:** [trollarw.gr](http://trollarw.gr)- [healthyfoodteam.com](http://healthyfoodteam.com)