

Incan berries-Aguaymanto-Golden berries- Cape Gooseberry- *Physalis peruviana*-Τά χουσά



λατινική τους ονομασία είναι *Physalis peruviana* και έχουν μακρινή συγγένεια με την τομάτα, τη μελιτζάνα, την πατάτα. Το δέντρο, που καλλιεργείται κυρίως στο Περού, τη Χιλή, το Εκουαδόρ, την Κολομβία, φτάνει στο ένα μέτρο ύψος και καρποφορεί μικρά πορτοκαλοκίτρινα φρούτα, τα οποία βρίσκουμε σε όλες τις αγορές από τη Βενεζουέλα έως τη Χιλή. Μπορεί να ευδοκιμήσει ακόμα και σε φτωχά, υποβαθμισμένα εδάφη. Για αιώνες έχουν χρησιμοποιηθεί οι καρποί Incan Berries, όχι μόνο για την ξεχωριστή τους γεύση, αλλά και για τις θρεπτικές και φαρμακευτικές τους ιδιότητες και τη θεραπεία ασθενειών, όπως η ελονοσία, η ηπατίτιδα, το άσθμα, οι ρευματισμοί. Ιδιαίτερα δημοφιλείς είναι οι μαρμελάδες που καταναλώνονται ευρύτατα στην Ινδία και την Αφρική. Αν και είναι χρονοβόρα και κοπιαστική, η αποξήρανση των φρούτων γίνεται με φυσικό τρόπο.



Τα Incan Berries είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης P (βιοφλαβονοειδή), πηκτίνης, φώσφορου, ασβεστίου, ψευδάργυρου, βιταμίνης A,C, B1,B2, B6 και B12. Έχουν περιεκτικότητα 16% σε πρωτεΐνες και περισσότερες φυτικές ίνες από τα βατόμουρα, τα δαμάσκηνα, τις σταφίδες, τα βερίκοκα. Τα βιοφλαβονοειδή που περιέχουν, βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση της βιταμίνης C, ενδυναμώνουν τα τριχοειδή αγγεία, βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, έχουν αντιοξειδωτική δράση, μειώνουν τις φλεγμονές στο σώμα. Μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωσή τους με την πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Αποτελούν εξαιρετική πηγή ενέργειας και τα άτομα που καταναλώνουν συχνά Incan Berries αναφέρουν αυξήσεις στα επίπεδα της δύναμής τους και τις νοητικές τους λειτουργίες. Η πηκτίνη που περιέχουν, βοηθά να κρατηθεί σε έλεγχο το σάκχαρο του αίματος, διατηρώντας τα επίπεδα της χοληστερόλης στο σώμα σε χαμηλά επίπεδα. Επιπλέον, τα Incan Berries βελτιώνουν την κατάσταση του ανοσοποιητικού συστήματος, την όψη του δέρματος, καταπολεμούν τους πονοκεφάλους, τα εντερικά προβλήματα, την υγεία των οστών, ενώ θεωρείται ότι συμβάλλουν σε πιο υγιή, λαμπερά μαλλιά και καταπολεμούν την τριχόπτωση.

Πηγή: votanakaifisi.blogspot.gr