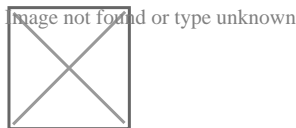


Φραγκόσυκα και η διατροφική τους αξία. Κατάλληλα κατά της χοληστερίνης, της αρθρίτιδας, του πονοκέφαλου, του διαβήτη, της παχυσαρκίας, του καρκίνου, της άμμου στα νεφρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



της Αγγελικής Μήλιου, βιολόγος, medlabnews.gr

Η φραγκοσυκιά είναι κάκτος, παχύφυτος, πολυετής, δενδρόμορφος, πυκνόμορφος, αειθαλής, με βλαστό όρθιο. Η Οπουντία (Opuntia) είναι ένα γένος στην οικογένεια των κακτοειδών (Cactaceae). Το πιο συνηθισμένο μαγειρικό είδος είναι η Οπουντία η ινδική συκή, (Opuntia ficus-indica). Οι περισσότερες γαστρονομικές χρήσεις του όρου «φραγκοσυκιά» αναφέρονται σε αυτό το είδος. Το γένος έλαβε την ονομασία του για την αρχαία ελληνική πόλη Οπούς (Opus) (Αρχαία Ελληνική: Όποϋς), όπου, σύμφωνα με τον Θεόφραστο, φύτρωνε ένα εδώδιμο φυτό το οποίο μπορούσε να

διαδοθεί με ριζοβολία από τα φύλλα του.



Η καταγωγή των φραγκόσουκων είναι από το μακρινό Μεξικό και γενικά ήταν δημοφιλή στην Κεντρική και Νότια Αμερική. Αργότερα έφτασαν στην περιοχή της Μεσογείου, όπου την καλλιέργειά τους τη διέδωσαν οι πολυταξιδεμένοι Ισπανοί. Πλέον, η καλλιέργειά τους έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως, αφού αποτελεί μια από τις αγαπημένες εναλλακτικές καλλιέργειες που έχουν έρθει στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια.

Στην Ελλάδα απαντάται ημιαυτοφυής και πολλές φορές αυτοφυής.

Φυτρώνει στα βράχια και στις πλαγιές. Ο καρπός του είναι πορτοκαλοκόκκινος και στέκεται περιμετρικά στην άκρη των φύλλων του κάκτου. Τα αγκάθια που περικλείουν τον καρπό του, μοιάζουν σαν τους φρουρούς που προστατεύουν έναν μικρό γλυκό και νόστιμο θησαυρό.

Η φραγκοσουκιά είναι φυτό χυμώδες, δέντρο που φτάνει τα 3 - 5 μέτρα ύψος. Αποτελείται από φύλλα πεπλατυσμένα με σχήμα οβάλ, μήκος 30-40 εκατοστά. Ο καρπός είναι σαρκώδης με πολλούς σπόρους του οποίου το βάρος μπορεί να κυμαίνεται από 150-400 γραμ. Το χρώμα είναι διαφορετικό ανάλογα την ποικιλία.

Όπως είναι αναμενόμενο, η φύση λειτούργησε άψογα και δημιούργησε μια εξαιρετική βιοποικιλότητα, με αποτέλεσμα να συναντάς διαφορετικά είδη του ανθεκτικού αυτού κάκτου σε κάθε περιοχή.



Τα χρώματα τους είναι τα εξής: κίτρινο, πορτοκαλί και κοκκινωπό. Για να κόψουμε τα φραγκόσουκα θα πρέπει να φοράμε αρκετά χοντρά γάντια για να προστατεύουμε τα χέρια μας γιατί έχει πολλά μικρά αγκαθάκια τα οποία μοιάζουν με χνούδι και δεν γίνονται άμεσα αντιληπτά.

Για να διευκολύνουν το έργο τους, η συλλογή γίνεται τις πρωινές ώρες που τα αγκαθία είναι λίγο ελαστικά από την πρωινή δροσιά.

Η συγκομιδή των καρπών αρχίζει από τα τέλη Αυγούστου για τους καρπούς της πρώτης άνθησης και από τον Σεπτέμβριο μέχρι τον Δεκέμβριο για τους καρπούς της δεύτερης άνθησης.



Για να καταναλωθεί το φρούτο, θα πρέπει να αφαιρεθεί με ιδιαίτερη προσοχή ο φλοιός του, γιατί τα αγκαθία είναι πάρα πολύ λεπτά και μπορούν να προκαλέσουν

σοβαρή βλάβη στον πεπτικό σύστημα. Οι ιθαγενείς Αμερικανοί έκαιγαν τα αγκάθια, για να καθαρίζουν πιο εύκολα τα φραγκόσουκα. Τα καθαρίζουμε χρησιμοποιώντας μαχαιροπίρουνο και πάντα τα ξεπλένουμε καλά για να φύγουν όλα τα αγκάθια. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για γλυκά, μαρμελάδες, κομπόστες αλλά μας προσφέρουν και τέλεια ποιότητα ρακί. Επίσης είναι αρκετά δροσιστικό όταν καταναλωθεί κρύο, μην ξεχνάμε όμως ότι οι μεγάλες ποσότητες φέρνουν δυσκοιλιότητα.



Τα 100 γραμμάρια ωμού φρούτου αποδίδουν 41 θερμίδες και οι οποίες προέρχονται κυρίως από υδατάνθρακες, αφού περιέχει ελάχιστα λιπαρά και πρωτεΐνες. Θεωρούνται καλή πηγή φυτικών ινών, αφού μπορούν να καλύψουν το 14% των ημερήσιων αναγκών και πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, μαγνησίου, καθώς επίσης και καλή πηγή ασβεστίου και καλίου. Ακόμα, περιέχουν 17 αμινοξέα, εκ των οποίων τα 8 είναι απαραίτητα (μπορούν να ληφθούν μόνο μέσω της τροφής).

Θρεπτική αξία ανά 100 γραμμάρια

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 41.00 kcal

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0,73 g

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 3.60 g

ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΛΙΠΙΔΙΑ 0,51 g

ΝΕΡΟ 87.55 g

Υδατάνθρακες 9.57 g

Ορυκτά

Νάτριο, Na 5,00 mg

Μαγνήσιο, Mg 85.00 mg

χαλκού, Cu 0,08 mg Κάλιο, K 220.00 mg

ψευδαργύρου, Zn 0,12 mg

σιδήρου, Fe 0,30 mg

Φώσφορος, P 24.00 mg

ασβεστίου, Ca 56.00 mg

Σελήνιο, Se 0,60 g
Βιταμίνες
Καροτένιο, β 25,00 g
βιταμίνης C, η συνολική ασκορβικό οξύ 14.00 mg
Βιταμίνη A , 43.00 IU
Θειαμίνη 0.01 mg
Κρυπτοξανθίνη, beta 3,00 g
Βιταμίνη B-6 0,06 mg
Νιασίνη 0,46 mg
φολικό οξύ, συνολικά 6,00 g
Ριβοφλαβίνη 0,06 mg

Λιπίδια

Λιπαρά οξέα, συνολικά μονοακόρεστα 0,07 g
Λιπαρά οξέα, συνολικά πολυακόρεστα 0,21 g
Χοληστερόλη 0,00 mg

Τόσο η φραγκοσυκιά όσο και οι καρποί, αλλά και τα άνθη της έχουν θεραπευτικές ιδιότητες για διάφορες παθήσεις του ανθρωπίνου οργανισμού. Χρησιμοποιούνται όλα τα μέλη τους και επιπροσθέτως είναι προληπτικό και θεραπευτικό ίαμα. Η χρήση των καρπών δημιουργεί καταστάσεις για το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, αλλά και σε περίπτωση παρουσιάσης κάποιας νόσου επενεργεί δραστικά.

Το φραγκόσυκο είναι από τα πλέον νόστιμα καλοκαιρινά φρούτα. Έχει τη δυνατότητα να σε ξεδιψάσει, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (87.5%). Το κιτρικό και μηλικό οξύ που περιέχει, του προσδίδει φυσική συντήρηση, βοηθά στη καλή πέψη μέσω του μεταβολισμού των σακχάρων (κύκλος Krebs), και αυξάνει τη σωματική αντοχή, (μηλικό οξύ).

Η θρεπτική και η φαρμακευτική αξία του φραγκόσυκου είναι μεγάλη, καθώς είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και το αμινοξύ ταυρίνη, ουσίες οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς. Είναι επίσης πλούσιο σε φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν κατά του καρκίνου και των καρδιοπαθειών. Τα φραγκόσυκα περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά, δρουν προστατευτικά σε διάφορους ιστούς και όργανα: στις αρτηρίες και τα νεύρα, στους οφθαλμούς και τις

αρθρώσεις.

Δίαιτες υψηλές σε φυλλικό οξύ, β-καροτένιο και βιταμίνη C μειώνουν την ομοκυστεΐνη, ουσία της οποίας η συσσώρευση προκαλεί βλάβες στα αγγεία και αυξάνει τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Επίσης, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη B6, μεταξύ των οποίων και τα φραγκόσουκα, βοηθά στο να διατηρούνται χαμηλά τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης (η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη σύνθεση των πρωτεϊνών, του γενετικού υλικού, των νευροδιαβιβαστών και στην προστασία κατά του καρκίνου).

Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων στη β-καροτενη και β-κρυπτοξανθίνη, που βρίσκεται στα φραγκόσουκα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα. Από μελέτη φάνηκε ότι τα άτομα που κατανάλωναν τα περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε κρυπτοξανθίνη παρουσίαζαν 27% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του πνεύμονα. Τα φραγκόσουκα μπορούν να δράσουν προστατευτικά και από την εμφάνιση καρκίνου του κόλον ή άλλων νοσημάτων του εντέρου, μέσω της ευεργετικής επίδραση στο έντερο των αδιάλυτων διαιτητικών ινών.

Μερικοί ερευνητές πιστεύουν ότι το φραγκόσουκο βοηθάει στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και για την καταπολέμηση μολύνσεων από ιούς. Έρευνα δείχνει ότι η κατανάλωση φραγκόσουκου καθημερινά για 4 εβδομάδες, μειώνει τη συνολική χοληστερίνη, τη χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL ή «κακή») χοληστερόλη και τα επίπεδα τριγλυκεριδίων σε άτομα με υψηλή χοληστερόλη.

Το φραγκόσουκο έχει την ιδιότητα τρώγοντας το πριν από την κατανάλωση αλκοόλ να μειώνει μερικά συμπτώματα του όπως ναυτία, ανορεξία, και ξηροστομία. Ωστόσο, αυτό δεν φαίνεται να μειώνει άλλα συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, ζάλη και διάρροια.

Οι ερευνητές έχουν επικεντρωθεί στη μελέτη της επίδρασής τους στο σακχαρώδη διαβήτη. Αφορμή για να κατευθύνουν την έρευνα τους προς αυτή την κατεύθυνση είναι το γεγονός ότι θεωρούνται παραδοσιακό γιατρικό για το διαβήτη στην Κίνα

και στο Μεξικό.

Σε πιλοτική έρευνα, από το τμήμα αγγειολογίας του πανεπιστημίου της Βιέννης, βρέθηκε ότι τα υπογλυκαιμικά επεισόδια που παρουσιάζονται μετά την κατανάλωση φραγκόσυκων οφείλονται στην πηκτίνη που περιέχουν. Προς το παρόν αναμένεται περαιτέρω διερεύνηση για τη χρήση τους στην αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου.

Τα περισσότερα είδη τους περιέχουν ποικιλία αλκαλοειδών και μεγάλη ποικιλία φυτοχημικών ουσιών. Είναι πλούσια σε φλαβονοειδή όπως η καμφερόλη, η κερκετίνη, η καρκισίνη και άλλα. Τα φλαβονοειδή αυτά έχουν βρεθεί ότι προλαμβάνουν το αντιοξειδωτικό στρες και προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ευεργετική και η επίδρασή τους στους αθλητές, αφού μειώνουν τον χρόνο αποκατάστασης των μυών, καθώς και τον πόνο στους μύς μετά την προπόνησή τους.

Η περιεκτικότητά τους σε μπεταλαΐνη τα καθιστά ισχυρά όπλα ενάντια σε φλεγμονώδεις νόσους, όπως το άσθμα και διάφοροι τύποι αρθρίτιδας. Επίσης, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α, βοηθά στην καλή υγεία των ματιών και της επιδερμίδας και γενικότερα προάγει τον σχηματισμό ισχυρού συνδετικού ιστού στο πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα.

Ακόμη, η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο και άλλα μέταλλα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Οι ασθένειες τις οποίες καταμάχονται τα μέλη της φραγκοσυκιάς είναι οι εξής:

Ως κατάπλασμα για την θεραπεία φλεγμονωδών αποστημάτων, την διόγκωση του

σπληνός , την ελονοσία ,τους μώλωπες και την περιποίηση των τραυμάτων
Για την θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας και της παχυσαρκίας
Κατά του σακχαρώδους διαβήτη
Κατά της υπερτροφίας του προστάτου
Κατά της χοληστερόλης
Κατά της φλεβίτιδας
Κατά πνευμονικών παθήσεων

Πιθανός παράγοντας για την καταπολέμηση ορισμένων μορφών καρκίνου (στήθους, προστάτη, στομάχου , πνευμόνων, παγκρέατος) λόγω των φλαβονοειδών συστατικών που περιέχουν. Δυναμωτικό στο ανοσοποιητικό σύστημα

Τα άνθη και τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως :

1. Διουρητικά, αντιδιαρροϊκά, καθώς για καταπολέμηση της άμμου στα νεφρά, και της νεφρίτιδας!
2. Τονωτικά στην καρδιά λόγω της ουσίας κακτίνη που περιέχουν. Αντίδοτο κατά της μέθης. Απομακρύνουν πονοκεφάλους, ναυτία ξηροστομία και άλλα.
3. Εκχυλίσματα φραγκόσκου κατεβάζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα των διαβητικών, καθώς και σε υγιή άτομα με ανεβασμένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ασθενείς με μη ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη που έτρωγαν βρασμένα φύλλα φραγκοσουκιάς, παρουσίαζαν μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα, ενώ η ινσουλίνη τους γινόταν όλο και πιο αποτελεσματική.
4. Το φυτό αυτό περιέχει σημαντικά επίπεδα διαλυτών ινών, όπως πηκτίνη.
5. Στην μαγειρική τα φύλλα παράγουν δεκάδες φαγητά με κρέας και λαχανικά για τον άνθρωπο.

Οι ίνες που περιέχει πιστεύεται ότι ευθύνονται για την ικανότητα του κάκτου να μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και τα επίπεδα των λιπιδίων. Τα βρασμένα φύλλα του κάκτου αυξάνουν την ικανότητα του να μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Φραγκόσυκο παρενέργειες

Το φραγκόσυκο είναι ασφαλές όταν καταναλώνεται ως φρούτο. Τα φύλλα και τα άνθη του φραγκόσκου είναι επίσης ασφαλή όταν λαμβάνονται από το στόμα σε μορφή τυποποιημένου εκχυλίσματος φραγκόσκου σε συνιστώμενες ποσότητες και για σύντομο χρονικό διάστημα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις το φραγκόσυκο μπορεί να προκαλέσει κάποιες παρενέργειες, όπως ήπια διάρροια, ναυτία, αυξημένη ποσότητα και η συχνότητα των κοπράνων, φούσκωμα και κεφαλαλγία.

Φραγκόσυκο και εγκυμοσύνη/θηλασμός: Δεν υπάρχουν αρκετές αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια της κατανάλωσης φραγκόσυκου στην εγκυμοσύνη ή στο θηλασμό, γι' αυτό προτιμότερο είναι να αποφεύγεται η χρήση του.

Φραγκόσυκο και διαβήτης: το φραγκόσυκο μπορεί να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη. Γι' αυτό το λόγο οι διαβητικοί θα πρέπει να παρακολουθούν το σάκχαρό τους σε περίπτωση κατανάλωσης φραγκόσυκου.

Πηγή: medlabgr.blogspot.com