

ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο «ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ» Καταπολεμάει τον καρκίνο, μειώνει τη χοληστερίνη και βελτιώνει τη μνήμη

Κάποιοι το χαρακτηρίζουν ως τον «βασιλιά των φρούτων» και αποτελεί σίγουρα ένα από τα πιο γνωστά φρούτα στον κόσμο. Ο λόγος γίνεται για το μάνγκο και τις μοναδικές του ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας.

Πιο συγκεκριμένα, έρευνα στο Πανεπιστήμιο του Τέξας έδειξαν μοναδικές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας.

Το μάνγκο καταπολεμάει τον καρκίνο, καθώς οι πολυφαινόλες του περιορίζουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων σε ποσοστό 90%. Επίσης αποδείχτηκε ότι οι πολυφαινόλες του μάνγκο εστίασαν την δράση τους επάνω στα καρκινικά κύτταρα. Τέλος ακόμα και η φλεγμονή έδειξε σημαντική μείωση τόσο στα καρκινικά, όσο και στα υγιή κύτταρα.

Κάνει επίσης καλό στα άτομα με διαβήτη, αφού είναι χρήσιμο στη ρύθμιση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα. Περιέχει την ουσία mangiferin, η οποία είναι ένα αντιοξειδωτικό που μειώνει την απορρόφηση της γλυκόζης στο σώμα και περιορίζει τα ένζυμα, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η πέψη των υδατανθράκων. Επίσης, οι πολυφαινόλες που περιέχει έχει διαπιστωθεί ότι μειώνουν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα. Το μάνγκο έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και συνεπώς μπορεί να καταναλωθεί (με μέτρο) από άτομα με διαβήτη.

Επίσης το μάνγκο βελτιώνει την μνήμη, αφού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, η οποία έχει αποδειχτεί ότι βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και την υγεία του νευρικού συστήματος. Είναι μια βιταμίνη που βοηθάει στην καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των νευρικών κυττάρων. Το γλουταμινικό οξύ που επίσης περιέχει το μάνγκο βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και μνήμης του ατόμου.

Μειώνει τη χοληστερίνη, καθώς είναι πλούσιο σε ίνες που μειώνουν την κακή χοληστερόλη στο αίμα. Βοηθάει στον περιορισμό της δράσης της ορμόνης λεπτίνης που παράγει κύτταρα του λίπους. Η βιταμίνη-С και η πηκτίνη βοηθούν επίσης στην μείωση της LDL χοληστερόλης στον οργανισμό. Το μάνγκο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά που εμποδίζουν την αύξηση της συσσώρευσης λίπους και τον σχηματισμό πλάκας στα τοιχώματα των αρτηριών.

Πηγή: www.medicalnews.gr