

Ευεργετικό το ρόδι για την υγεία: Τουλάχιστον 7 λόγοι για να το βάλεις στη διατροφή σου

«Το κατακόκκινο ρόδι δεν είναι απλά ένα φρούτο, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως υπερτροφή».

Αυτό σημειώνεται στη ιστοσελίδα του Οργανισμού Κεντρικών Αγορών και Αλιείας από τη διαιτολόγο-διατροφολόγο Αστέρα Σταματάκη, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.

Όπως αναφέρεται στο άρθρο, ένα μεσαίου μεγέθους ρόδι μάς δίνει σπόρους περίπου 3/4 του φλυτζανιού και μας παρέχει γύρω στις 100 θερμίδες.

Ένα ρόδι καλύπτει σχεδόν το 50% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη C, ενώ παράλληλα είναι πολύ πλούσιο σε κάλιο, βιταμίνη K, φυλλικό οξύ, αλλά και σε φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να βοηθάει στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Εργαστηριακές μελέτες αποδεικνύουν την ευεργετική δράση συστατικών του ροδιού σε παραμέτρους που σχετίζονται άμεσα με τη παχυσαρκία.

Επιστημονική έρευνα σε παχύσαρκα άτομα έδειξε πως ο χυμός του ροδιού (120ml καθημερινά για έναν μήνα) συνέβαλε στην αναστολή της περαιτέρω αύξησης βάρους.

Ο χυμός του ροδιού

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτός ο σφαιρικός καρπός, καθώς και ο χυμός του, είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως ταννίνες, πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες, οι οποίες παρουσιάζουν ευεργετικά αποτελέσματα σε κάποια χρόνια νοσήματα.

Το ρόδι εμπεριέχει φαινολικές ουσίες με ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση. Μάλιστα, περιέχει κάποιες ουσίες που δεν συναντώνται πουθενά αλλού στη φύση. Η περιεκτικότητα του χυμού του ροδιού σε αντιοξειδωτικά φαίνεται να είναι υψηλότερη από τη περιεκτικότητα άλλων φρουτοχυμών, του κόκκινου κρασιού ή ακόμη και από το πράσινο τσάι.

Ο χυμός του ροδιού φαίνεται να έχει καρδιοπροστατευτική δράση, καθώς μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, κατεβάζει την αρτηριακή πίεση (συγκεκριμένα τη συστολική) και εμποδίζει την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL).

Επίσης, η δράση του είναι είναι ευεργετική και για τον προστάτη.

Ακόμη, επιστήμονες από το Queen Margaret University του Εδιμβούργου ανακάλυψαν πως ο χυμός του ροδιού αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στο σάλιο, σε άνδρες σε γυναίκες, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη διάθεση, παράγοντες που ενισχύουν τη διάθεση για ερωτική επαφή.

Επιπλέον, τα συστατικά που περιέχει ο χυμός ροδιού τού προσδίδει αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση.

Το ρόδι στο φαγητό

Το καθάρισμα του ροδιού μπορεί να χρειάζεται λίγη υπομονή, αλλά η γευστική και διατροφική αξία του μας αποζημιώνει.

Μπορούμε να πιούμε τον χυμό των σπόρων του, αλλά να το χρησιμοποιήσουμε σε σάλτσες για ψητά κρεατικά, σε σαλάτες, ενώ συνδυάζεται με ρύζι, κουσκούς, γιαούρτι.

Τέλος, επειδή δεν το βρίσκουμε όλες τις εποχές του χρόνου, μπορούμε να το φυλάξουμε στην κατάψυξη.

Πηγή: www.medicalnews.gr