

## Κάνουμε crash test στα σύκα: Φρέσκα Vs αποξηραμένα



Απο τις βιβλικές

αναφορές, με το φύλλο συκής μέχρι τις ιστορικές, στην «Ειρήνη» του Αριστοφάνη, τα σύκα αποτελούν όχι μόνο πηγή έμπνευσης αλλά και μόνιμη λιχουδιά στην ελληνική επικράτεια. Φρούτο το καλοκαίρι...μεζές το χειμώνα, το σύκο είναι ένα προϊόν με τεράστια γευστική και θρεπτική αξία.

Πλούσια σε αντιόξινα συστατικά ως καλοκαιρινά φρέσκα φρούτα, τα σύκα βρίσκουν τους χειμερινούς τους «αντίπαλους» στα αποξηραμένα τα οποία είναι επίσης ιδανική πηγή μετάλλων και βιταμινών. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Ποιες είναι τελικά αυτές οι «θαυματουργές» ιδιότητες που κάνουν τα σύκα αστείρευτη πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό; Και τελικά ποιο είναι καλύτερο: το φρέσκο ή το αποξηραμένο σύκο;

### Φρέσκα σύκα

Τα φρέσκα σύκα έχουν χαμηλή θερμιδική αξία με τα 100 γραμ. να έχουν μόλις 74 θερμίδες. Περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες, βιταμίνες και χρωστικά αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην καλύτερη δυνατή υγεία και ευεξία του ατόμου.

Ειδικότερα δε τα μαύρα σύκα, τα οποία είναι και πιο γλυκά, είναι πλούσια σε πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά, όπως είναι οι λουτεΐνη, ταννίνες, καροτένια αλλά και το χλωρογενικό οξύ το οποίο ενισχύει τη «χρησιμοποίηση» του λίπους, έναντι των υδατανθράκων, για την παραγωγή ενέργειας, μειώνοντας την απορρόφηση της γλυκόζης. Με άλλα λόγια συμβάλλει στην πραγματοποίηση περισσότερων

καύσεων.

Όμως τα φρέσκα σύκα είναι και αστείρευτη πηγή βιταμινών που βοηθούν τον ανθρώπινο οργανισμό να ενισχύσει την άμυνά του ή ακόμα και να καταπολεμήσει συγκεκριμένες ασθένειες. Διαθέτουν σε αφθονία αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η βιταμίνη A, E, και K συμβάλλοντας στον «περιορισμό» των ελεύθερων ριζών και προστατεύοντας στην ουσία από διάφορες μορφές καρκίνου, διαβήτη, εκφυλιστικές ασθένειες και λοιμώξεις. Στα συν περιλαμβάνεται και η πλούσια περιεκτικότητά του φρέσκου σύκου σε κάλιο, που συμβάλλει στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης.

### **Αποξηραμένα σύκα**



Βέβαια και τα αποξηραμένα σύκα έχουν το δικό τους μερίδιο ...θρεπτικών ουσιών που λειτουργεί προς όφελος του ανθρώπινου οργανισμού. Αν και θερμιδικά είναι σαφώς πιο επιβαρυνμένα από τα φρέσκα, με 249 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, τα αποξηραμένα σύκα είναι εξαιρετική πηγή μετάλλων, βιταμινών και αντιοξειδωτικών ουσιών. Στην πραγματικότητα, τα αποξηραμένα φρούτα είναι μία «αποθήκη» ενέργειας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το χλωρογενικό οξύ που περιέχουν βοηθά στη μείωση των επιπέδων σακχάρου και γλυκόζης στο αίμα ώστε να περιοριστεί ο κίνδυνος εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον τα αποξηραμένα σύκα είναι μοναδική πηγή μετάλλων όπως είναι το ασβέστιο, ο χαλκός, το κάλιο, το μαγγάνιο, ο σίδηρος, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος με το κάλιο μάλιστα να είναι το στοιχείο εκείνο που ελέγχοντας τη ροή του αίματος «διαχειρίζεται» κατά κάποιον τρόπο τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση.

Ο χαλκός από την άλλη είναι απαραίτητο ιχνοστοιχείο για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων ενώ ο σίδηρος απαιτείται για την κυτταρική οξείδωση. Το

ασβέστιο τέλος είναι κύριος παράγοντας για την πυκνότητα των οστών.

### **Σύκα: θρεπτικά σε όποια μορφή**

Τόσο τα φρέσκα όσο και τα αποξηραμένα σύκα είναι ευεργετικά για τον άνθρωπο. Σε όποια μορφή και αν καταναλωθούν, τα σύκα περιέχουν αρκετά καλά επίπεδα βιταμίνης Β, η οποία λειτουργεί ως αρωγός του ρυθμού μεταβολισμού του ατόμου.

Επιπλέον η τρυπτοφάνη, που περιέχουν, απαλλάσσει τον άνθρωπο από τις διαταραχές του ύπνου και κυρίως την αϋπνία, ενώ ανακουφίζει από την κούραση και τονώνει τη μνήμη. Η κατανάλωση των σύκων προτείνεται και σε μακροχρόνιες ασθένειες όπως είναι η αναιμία ενώ λόγω της καθαρτικής τους επίδρασης είναι χρήσιμα για τη θεραπεία της χρόνιας δυσκοιλιότητας.

Ακόμα, η πηκτίνη που περιέχουν τα σύκα βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα ενώ τα ψημένα σύκα μπορούν να θεραπεύσουν φλεγμονές, όπως είναι τα αποστήματα. Επιπλέον το «γάλα» που βγάζουν τα φύλλα της συκιάς είναι ιδανικό καταπραϋντικό για τσιμπήματα από μέλισσες και σφήκες.

Τέλος τα σύκα θεωρούνται θησαυρός για το σύνολο της ευημερίας και ευτυχίας του ανθρώπου ενώ είναι και ένα από τα ιδανικότερα αφροδισιακά.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)