

Η νέα σούπερ τροφή που πρέπει να μπαίνει συχνότερα στο πιάτο μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι λάτρεις του σούσι το έχουν ήδη γευθεί. Η αλήθεια είναι όμως πως οι περισσότεροι δυτικοί λαοί δεν είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με την κατανάλωση του. Κακώς, σύμφωνα με τους γιατρούς. Γιατί πρόκειται για τη νέα σούπερ τροφή και συμβουλεύουν να συνηθίσουμε στην ιδέα πως μπορεί να μπει στο πιάτο μας.

Τα φύκια λοιπόν είναι η νέα μόδα των σούπερ τροφών. Γεμάτα αντιοξειδωτικά, με πλήθος βιταμινών και ασβέστιο. Μάλιστα για τον τελευταίο λόγο περιλαμβάνονται και σε αρκετά θεραπευτικά σκευάσματα για την οστεοαρθρίτιδα. Οι βασικές ποικιλίες τους είναι τα καφέ, τα κόκκινα και τα πράσινα φύκια, ενώ εκείνα που καταναλώνονται συχνότερα είναι τα πρώτα. Στην ασιατική κουζίνα παίζουν εδώ και αιώνες κυρίαρχο ρόλο και ειδικά οι Ιάπωνες το έχουν κάνει... επιστήμη, αφού έχουν εισάγει 20 διαφορετικές ποικιλίες στα πιάτα τους.

Αυτό όμως που δίνει το χαρακτηρισμό «σούπερ τροφή» στα φύκια είναι το ιώδιο που περιλαμβάνουν, το οποίο δεν μπορεί ο άνθρωπος να το λάβει από πολλές τροφές. Μία καλή ποσότητα από αυτό το στοιχείο βοηθά στο θυρεοειδή, η δυσλειτουργία του οποίου μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα στον οργανισμό.

Το γεγονός πως η έλλειψη ιωδίου οδηγεί σε κόπωση, κατάθλιψη, μεγαλύτερο

ποσοστό πιθανοτήτων να προσβληθεί κανείς από αρκετές ασθένειες αλλά και δυσκολία απώλειας βάρους, καθιστά τα φύκια την «απόλυτη» σούπερ τροφή. Παράλληλα οι γιατροί έχουν διαπιστώσει πως τα φύκια ρυθμίζουν και τις ορμόνες, κάτι που σημαίνει πως μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του στήθους.

Βέβαια, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί δεν πρέπει κανείς να το παρακάνει με την κατανάλωση της συγκεκριμένης τροφής, καθώς η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει ταχυπαλμία σε ανθρώπους που έχουν πρόβλημα με τα νεφρά τους. Ο λόγος είναι ότι 2 κουταλιές φύκια περιλαμβάνουν 34 φορές περισσότερο κάλιο από την αντίστοιχη ποσότητα μπανάνας.

Πηγή: iefimerida.gr