

## Τα ιδιαίτερα οφέλη που έχουν τα σαγκουίγια για



Το

σαγκουίγια και ο χυμός του περιέχει ένα ισχυρότατο συνδυασμό αντιοξειδωτικών ουσιών.

Ενώσεις όπως πολυφαινόλες και φλαβανόνες σε συνδυασμό με την υψηλότερη δόση βιταμίνης C που περιέχεται στο χυμό από σαγκουίγια, προστατεύουν καθημερινά τον οργανισμό μας από την καταστρεπτική δράση των ελευθέρων ριζών, που παράγονται λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, του καθημερινού στρες, του καπνίσματος κ.α..

Για το λόγο αυτό επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η καθημερινή κατανάλωση χυμών που περιέχουν αυτά τα αντιοξειδωτικά σχετίζεται με χαμηλό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαφόρων μορφών καρκίνου, νοσημάτων και αλλοιώσεων του δέρματος κ.α..

Παράλληλα, στο σαγκουίνι περιέχονται σημαντικά ποσά φυλικού οξέος, μιας βιταμίνης που φαίνεται ότι προστατεύει ακόμη περισσότερο από τις καρδιοπάθειες, ενώ παράλληλα ενισχύει τις εγκεφαλικές και νευρολογικές μας λειτουργίες.

Κι αν κανείς αναρωτήθηκε που οφείλεται το κόκκινο χρώμα που έχει το σαγκουίνι, η απάντηση είναι στην περιεκτικότητά του σε μια ουσία που λέγεται λυκοπένιο. Το λυκοπένιο αποτελεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό συστατικό, που η κατανάλωσή του σχετίζεται ισχυρά με την προστασία από την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου στον οργανισμό.

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