

## Σταφίδες: η δική μας σούπερ τροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με την ευχάριστη εξέλιξη που έχει πάρει η τάση των καταναλωτών σε ποιοτικά προϊόντα με έμφαση την επίδραση στην υγεία ως φυσικά διατροφικά μέσα ενίσχυσης της ευεξίας καιρός είναι να γνωρίσουμε τη διαιτητική αξία της σταφίδας όπως προκύπτει από πρόσφατες επίσημες έρευνες αμερικανικών κυρίως πανεπιστημίων.

1. 84-120 γρ. σταφίδες ημερησίως προστατεύουν πιθανότατα από σοβαρές ασθένειες του παχέος εντέρου Spiller, GA, et al. *Journal of Medicinal Food* (2003), Spiller, GA et al. *British Journal of Nutrition* (2003)

2. 84 γρ. σταφίδες που χρησιμοποιήθηκαν ως snack σε αθλητές βοήθησαν σε καλλίτερες επιδόσεις λόγω της διατήρησης ικανοποιητικών επιπέδων σακχάρων στο αίμα Spiller et al. 16th International Congress of Nutrition, 1997 (Montreal, Canada).

### 3. Δύο snack των 350 kcal

1) 84 γρ σταφίδες, + 350 cm<sup>3</sup> λεμονάδα με ζάχαρη

2) 56 γρ σταφίδες + 31 γρ φυστίκια χωρίς αλάτι συγκρίθηκαν σε αθλητές.

Το δεύτερο έδωσε μια σταδιακή αύξηση του σακχάρου στο αίμα και επομένως διαθέσιμη ενέργεια σε μακρότερο χρονικό διάστημα και καλλίτερες επιδόσεις ενώ το 1 έδωσε απότομη αύξηση του σακχάρου. Ο συνδυασμός των σταφίδων με ξηρούς καρπούς βοηθούν στη πρόληψη του διαβήτη τύπου 2. Haskell, W. et al. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2002).

4. Ένα διαιτολόγιο που συντίθεται από λάδι ελιάς, ξηρούς καρπούς, βούτυρο ξηρών καρπών, ηλιόσπορους, λαχανικά, σταφιδόψωμο ολικής αλέσεως, και 84 γρ. σταφίδες μείωσαν την κακή χοληστερόλη. Οι σταφίδες μπορεί να αποτελούν τμήμα ενός διαιτολογίου για μείωση της χοληστερόλης Bruce, B. et al. Published in *Vegetarian Nutrition, An International Journal* (1997).

5. Η κατανάλωση σταφίδων σε ισόποση ενέργεια 520 kcal με αναψυκτικά σε αθλητές τριάθλου προστάτεψε τα κύτταρα από τη καταστροφή με την εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχουν σε αντίθεση με τα σακχαρούχα αναψυκτικά. Spiller et al. Published in the *Journal of the American College of Nutrition* (2002).

6. Οι σταφίδες περιέχουν ουσίες μεταξύ των οποίων ολεανικό οξύ που παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των βακτηρίων *Streptococcus. mutans in vitro*, που είναι υπεύθυνα για τη τερηδόνα στα δόντια. Το ολεανικό οξύ καθώς και άλλες ουσίες παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των βακτηρίων *Porphyromonas gingivalis* and *Fusobacterium nucleatum* υπεύθυνων για περιοδοντικές ασθένειες και παίζουν ρόλο μιας υγιεινής τσίχλας. Christine D. Wu, M.S., Ph.D. University of Illinois at Chicago, College of Dentistry 2004.

7. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) οι σταφίδες είναι πλούσιες σε Βο που βοηθά στα οστά με την αφομοίωση Ca και Cu και επομένως τη πρόληψη

οστεοπόρωσης.

8. Οι σταφίδες είναι πλούσιες σε φαινολικές ουσίες π.χ. quercetin που σε πειραματόζωα τα προστάτεψαν από το καρκίνο. Σε μελέτη 20 χρόνων σε 34.000 άτομα στο Loma Linda University έδειξε ότι η χαμηλή παρουσία του καρκίνου του παγκρέατος συσχετίστηκε θετικά με τη κατανάλωση σταφίδων.

9. Οι σταφίδες περιέχουν την αντιοξειδωτική ουσία κατεχίνη που σε πειράματα σε ζώα στο Medical College of Cornell University έδειξε πολύ καλή αντικαρκινική δράση σε πειραματόζωα. 10. Σύμφωνα με αναλύσεις του California Marketing Board 2000 εκτός από τις αντιοξειδωτικές ουσίες και τις φαινολικές ουσίες οι σταφίδες είναι πλούσιες σε στερόλες (stigmasterol 250-600 mg/kg,  $\beta$ -sitosterol 5500-11000 mg/kg καθώς και σε ρεσβατρόλη. Το συμπέρασμα είναι δικό σας.

Οι σταφίδες αξίζουν της προσοχής μας και θα πρέπει να βρούμε τους τρόπους προβολής και ένταξης τους στα είδη υγιεινής διατροφής είτε ακόμη την αύξηση της ποικιλίας των μεταποιημένων προϊόντων ακόμη και στα καλλυντικά για να αποκτήσουν μέσω της υπεραξίας μια καλύτερη τιμή που την αξίζουν. Εμείς πρώτοι πρέπει να αγαπήσουμε αυτό το προϊόν για να πείσουμε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο αντί να αναζητούμε άλλους θησαυρούς αμφίβολης και εφήμερης αξίας.

Συμπληρωματικά: Η μαύρη σταφίδα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη θεραπεία της ανικανότητας, επειδή είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, θειαμίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη K, βιταμίνη E, ριβοφλαβίνη, φολικό οξύ, νιασίνη, ψευδάργυρο, ασβέστιο, σελήνιο και μαγγάνιο.

Πηγή: Του Δρ. Νικ. Ροδιτάκη Τακτ. Ερευνητή ΕΘΙΑΓΕ - patris.gr, [ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)