

## «Πολύτιμο» Ρόδι Φρούτο με ισχυρά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό!



Το ρόδι ήδη

από την αρχαιότητα κατείχε σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των αρχαίων αφού ήταν σύμβολο της ζωής και της γονιμότητας. Πρόκειται για ένα πολύτιμο φρούτο για τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και είναι εξαιρετική πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες, σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Μάθετε πιο κάτω τα ευεργετικά οφέλη του ροδιού στον οργανισμό.

**Προστατεύει την καρδιά.** Σημαντική είναι η δράση του ροδιού στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης (η αυξημένη αρτηριακή πίεση αυξάνει τις πιθανότητες για ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο). Αυτό του το χαρακτηριστικό σε συνδυασμό με τη χαμηλή περιεκτικότητά του σε νάτριο και την υψηλή σε κάλιο, είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε υπερτασικούς που λαμβάνουν διουρητικά φάρμακα και άρα έχουν αυξημένες απώλειες καλίου μέσω των ούρων.

**Διατροφικός σύμμαχος κατά της χοληστερόλης.** Το ρόδι εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL), που αποτελεί σοβαρό παράγοντα για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Συγχρόνως, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερίνης σε διαβητικούς ασθενείς με υπερλιπιδαιμία.

**Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.** Το ρόδι (και πιο συγκεκριμένα ο χυμός ροδιού) έχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C και έτσι τονώνει το

ανοσοποιητικό και το προστατεύει από ασθένειες.

**Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες.** Το ρόδι περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, τα οποία καταπολεμούν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Συγχρόνως, βοηθούν και στην καταπολέμηση της ακμής,

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)