

«Θαυματουργό» Μύρτιλο 5 + 1 λόγοι για τους οποίους «διεκδικεί» θέση στη διατροφή σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μύρτιλο χαρακτηρίζεται από πολλούς ειδικούς ως το βατόμουρο... της νιότης, ένας χαρακτηρισμός που δικαιολογείται χάριν στην πλούσια του θρεπτική αξία. Πηγή βιταμινών A, C και E, β-καροτίνης, πολυφαινόλων και ανθοκυανιδίνων (ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση), το μύρτιλο γίνεται ο καλύτερος διατροφικός σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό. Δείτε πιο κάτω τα οφέλη του μύρτιλου στην υγεία.

Προστατεύει την καρδιά. Οι ανθοκυανιδίνες φαίνεται πως έχουν θετική επίδραση στην υγεία της καρδιάς μιας και μειώνουν την αρτηριακή πίεση και δρουν κατά της αρτηριοσκλήρυνσης.

Διατροφικός σύμμαχος έναντι της πρόωρης γήρανσης. Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, προστατεύει από τις βλαβερές επιπτώσεις των ελευθέρων ριζών που προκαλούν την πρόωρη γήρανση των κυττάρων.

Θωρακίζει το ανοσοποιητικό. Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε ιώσεις.

Προλαμβάνει τις λοιμώξεις. Οι καρποί του μύρτιλου έχουν τεράστια διατροφική αξία μιας και οι φυτικές ίνες του μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη μιας σειράς εντερικών παθήσεων και φλεγμονών, όπως είναι η ελκώδης κολίτιδα. Συγχρόνως, το μύρτιλο δρα ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος.

Τονώνει τη μνήμη. Σύμφωνα με αμερικανούς ερευνητές, 2 φλιτζάνια χυμού μύρτιλων καθημερινά μπορούν να καθυστερήσουν τη φθορά της μνήμης και να βοηθήσουν στην καλύτερη λειτουργία των νευρώνων του εγκεφάλου.

Βελτιώνει την όραση. Εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α αλλά και ανθοκυανοσίδων που κάνουν καλό στην όραση. Μάλιστα, καθόλου τυχαίο δεν είναι ότι οι βρετανοί πιλότοι ανέφεραν βελτιωμένη νυχτερινή όραση κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, καταναλώνοντας τη μαρμελάδα τους.

Πηγή: offsite.com.cy