

## Θαυματουργή Μελιτζάνα :Τα κορυφαία οφέλη της για τον οργανισμό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μελιτζάνα θα μπορούσε εύλογα να χαρακτηριστεί ως ένας απαραίτητος διατροφικός σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και προσφέρει πολλά οφέλη, τα οποία δεν συναντά κανείς σε άλλα λαχανικά. Φτωχή σε υδατάνθρακες και θερμίδες αλλά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικά, η μελιτζάνα γίνεται διατροφική ασπίδα για καλύτερη υγεία. Μάθετε πιο κάτω την αξία της μελιτζάνας στον οργανισμό.

Πλούσια σε νασουνίνη. Η υψηλή περιεκτικότητά της μελιτζάνας σε νασουνίνη (αντιοξειδωτική ουσία) βοηθά στην καταστροφή των ελεύθερων ριζών και προστατεύει τα λιπίδια στις μεμβράνες των κυττάρων. Οι μεμβράνες αυτές, που δημιουργούνται από τα λιπίδια, είναι οι μεταφορείς ζωτικών πληροφοριών για κάθε εγκεφαλικό κύτταρο και η προστασία που τους προσφέρει η νασουνίνη είναι ιδιαιτέρως πολύτιμη.

Περιέχει χλωρογενικό οξύ. Η μελιτζάνα περιέχει θρεπτικά συστατικά που ανήκουν στην οικογένεια φαινολών, όπως το χλωρογενικό οξύ. Το χλωρογενικό οξύ καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, ενώ ταυτόχρονα ρίχνει την «κακή» χοληστερίνη (LDL). Συγχρόνως, το εν λόγω αντιοξειδωτικό έχει αντική δράση και έτσι μπορεί να προστατεύσει τον οργανισμό από διάφορους ιούς και ασθένειες.

Προσφέρει τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η μελιτζάνα είναι πλούσια σε βιταμίνη C, A, φυλλικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Οι εν λόγω βιταμίνες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνουν τη γενικότερη υγεία του οργανισμού. Επιπλέον, η μελιτζάνα είναι πλούσια σε φωσφόρο, μαγνήσιο, ασβέστιο και κάλιο, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη της αρθρίτιδας, της οστεοπόρωσης αλλά και των προβλημάτων που σχετίζονται με την καρδιά. Τέλος, οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας και εμποδίζουν τη δημιουργία αιμορροΐδων και κολίτιδας.

Ο καλύτερος σύμμαχος για την απώλεια βάρους. Έχει λίγες θερμίδες, καθόλου λίπος και κατά τη διάρκεια της πέψης απορροφάει το λίπος άλλων τροφών, βοηθώντας έτσι στην απώλεια βάρους. Επιπλέον, χάριν στις φυτικές ίνες, δημιουργούν αίσθημα κορεσμού και σας κάνει να αισθάνεστε περισσότερο χορτάτοι.

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