

14 Θεραπευτικές ιδιότητες του ροδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα από τα πιο παρεξηγημένα φρούτα, το ρόδι αν και έχει απίθανη γεύση και πολλά θρεπτικά συστατικά, αγνοείται επιμελώς από τους περισσότερους, που είτε δυσκολεύονται να το καθαρίσουν είτε δεν ξέρουν πώς να το απολαύσουν. Επειδή όμως προσφέρει πολλά θετικά στοιχεία στην καλή υγεία του οργανισμού και θεωρείται ένα από τα πλέον ενεργειακά φρούτα, δείτε τους λόγους που πρέπει τάχιστα να ξεκινήσετε να καταναλώνετε ρόδια, όπως αναφέρονται στην *"Huffington Post"*- αν δεν το κάνετε ήδη!

1. Επιβραδύνει τη γήρανση

Περιέχει μεγάλο ποσοστό αντιοξειδωτικών που απομακρύνουν τις ελεύθερες ρίζες από το δέρμα.

2. Προστατεύει τα νεφρά

Νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε έδειξε ότι ένα εκχύλισμα ροδιού προστατεύει τα νεφρά από τις επιβλαβείς τοξίνες .

3. Αναζωογονεί το ήπαρ

Επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο χυμός του ροδιού όχι μόνο

προστατεύει το συκώτι αλλά βοηθά στην αναγέννησή του.

4. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Η βιταμίνη C που περιέχει αποτελεί ασπίδα κατά των ιώσεων και των κρυολογημάτων.

5. Έχει αντιαλλεργική δράση

Τα ρόδια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ουσίες γνωστές ως πολυφαινόλες που έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τις βιοχημικές διεργασίες που συνδέονται με αλλεργίες .

6. Αποτρέπει τις καρδιακές παθήσεις

Νέα έρευνα που δημοσιεύεται καταδεικνύει ότι το ρόδι βελτιώνει την ικανότητα του οργανισμού να συνθέσει τη χοληστερόλη και απομακρύνει τις ελεύθερες ρίζες από το αγγειακό σύστημα .

7. Προλαμβάνει τον καρκίνο του προστάτη

Ο χυμός ροδιού και το εκχύλισμά του θωρακίζει τους άντρες έναντι του καρκίνου του προστάτη.

8. Δρα κατά του καρκίνου μαστού

Οι επιστήμονες μελέτησαν τις επιδράσεις του χυμού του ροδιού και τα θρεπτικά συστατικά του κατά του καρκίνου του μαστού και στα δημοσιεύματά τους αναφέρουν ότι η κατανάλωσή τους είναι δυνητικά μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία για την πρόληψη του εν λόγω καρκίνου.

9. Δρα προστατευτικά στον καρκίνο του δέρματος

Η κατανάλωση ροδιού συσχετίστηκε με την υποχώρηση των δύο βασικών τύπων καρκίνου του δέρματος: Βασιλοκυτταρικό καρκίνωμα και το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε σε περιοδικό δερματολογίας.

10. Προστατεύει το DNA

Τα φυτοθρεπτικά και αντιοξειδωτικά συστατικά του ροδιού φαίνεται να αλληλεπιδρούν με το γενετικό υλικό του σώματος και να το προστατεύουν.

11. Ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση

Πρώιμη έρευνα διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα του ροδιού μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αύξησης της αρτηριακής πίεσης.

12. Ρυθμίζει το μεταβολικό σύνδρομο

Έρευνες απέδειξαν ότι το ρόδι συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, καταπολεμά τη φλεγμονή και βελτιώνει

πολλούς άλλους παράγοντες που εμπλέκονται στο μεταβολικό σύνδρομο.

13. Προστατεύει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ

Αυτό το φρούτο μπορεί να αποτρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου, σύμφωνα με πειράματα που έγιναν σε ποντίκια.

14. Προστατεύει από την οστεοαρθρίτιδα

Τα ρόδια έχουν αποδειχθεί ευεργετικά για την οστεοαρθρίτιδα, καθώς περιέχουν ελλαγικό οξύ και πολυφαινόλες που αποτελούν τα φυτοθρεπτικά συστατικά της επούλωσης των οστών.

Πηγές: perierga.gr- back-to-nature.gr