

5 πράγματα που αξίζει να γνωρίζετε για το ρόδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ρόδι είναι ένα φρούτο με πλούσια ιστορία. Υπάρχουν αναφορές του στην ελληνική μυθολογία, τους αιγυπτιακούς τάφους, ακόμα και στην Παλαιά Διαθήκη. Ενόψει Χριστουγέννων, ας το γνωρίσουμε λίγο καλύτερα, πέραν των συνηθισμένων, μέσα από 5 σημεία που εντοπίζει η Διατροφολόγος Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα.

Το [ρόδι](#) μπορεί να χωριστεί σε τουλάχιστον τρία μέρη: στους **σπόρους, το φλοιό και το χυμό**, τα οποία έχουν μελετηθεί για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε **πολυφαινόλες** (φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, πουνικαλαγίνη, ελαγικό οξύ και τανίνες) και **ταφυτοχημικά** του δρουν ως αντιοξειδωτικά προστατεύοντας το σώμα από τη δράση των ελεύθερων ριζών. Αποτελεί, επίσης, πολύ καλή πηγή **φυτικών ινών, φυλλικού οξέως, βιταμίνης C και βιταμίνης K**. Τρώγεται είτε ωμό σαν φρούτο, είτε σαν χυμός και λέγεται ότι φέρνει καλή τύχη. Καλή υγεία, πάντως, φέρνει σίγουρα!

1. Ωφελεί την καρδιά

Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν πως η μεγάλη περιεκτικότητα του ροδιού σε αντιοξειδωτικές ουσίες **μειώνει τη φλεγμονή** και την πάχυνση των τοιχωμάτων

των αρτηριών. Φαίνεται ότι προστατεύει από την **οξείδωση της LDL χοληστερόλης** και επιβραδύνει την ανάπτυξη του σχηματισμού πλάκας (αντιαθηρογόνος δράση). Υπάρχουν ενδείξεις ότι η καθημερινή κατανάλωση χυμού ροδιού μπορεί να βοηθήσει στη **μείωση** της συστολικής αρτηριακής πίεσης, αλλά όχι της διαστολικής αρτηριακής πίεσης (αντιϋπερτασική δράση). Χρειάζεται, όμως, περισσότερη κλινική έρευνα, καθώς ορισμένες από τις μελέτες για την καρδιοπροστατευτική του δράση διεξήχθησαν με μικρά μεγέθη δειγμάτων και πριν από 5-10 χρόνια. Σαφώς είναι καλύτερο να καταναλώνεται **ολόκληρο το φρούτο**, ακατέργαστο. Μελέτες παρατήρησης και κλινικές δοκιμές που διερευνούν τα **καρδιαγγειακά οφέλη** για την υγεία των φρούτων και των λαχανικών, αποδίδουν αυτά τα αποτελέσματα στο **συνδυασμό** των φυτοχημικών, φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών στο σύνολό πρόσληψης τροφής, παρά στις επιδράσεις ενός μεμονωμένου συστατικού. Μια μελέτη υποστηρίζει πως οι βιολογικές επιδράσεις της πρόσληψης χυμού από ρόδι θα πρέπει να αποδοθούν στους μεταβολίτες της μικροχλωρίδας του παχέος εντέρου και όχι στις πολυφαινόλες που υπάρχουν στο χυμό.

2. Έχει δυνητικά οφέλη για τον καρκίνο του προστάτη

Έχει μελετηθεί η αντιπολλαπλασιαστική και αποπτωτική δράση του χυμού ροδιού **κατά του καρκίνου του προστάτη**. Σε μια μελέτη φάνηκε ότι άτομα που είχαν κάνει χειρουργείο ή ακτινοθεραπεία κατά του καρκίνου του προστάτη (και έπιναν χυμό ρόδι) χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο για να διπλασιαστεί το PSA (ειδικό προστατικό αντιγόνο) τους. Οι πρώτες μελέτες δημιουργούν ελπίδες ότι το ρόδι μπορεί να έχει αυτά τα οφέλη στον προστάτη και πάλι, όμως, απαιτείται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί αν δικαιολογούνται αυτές οι ελπίδες. Το ρόδι εμφανίζει **αντικαρκινική δράση** σε πειραματικά μοντέλα των πνευμόνων, του προστάτη και του καρκίνου του δέρματος και του παχέος εντέρου. Πολλοί πιστεύουν ότι πίνοντας ρόδι έχουν μικρότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο, αλλά δεν υπάρχει τεκμηρίωση για αυτό.

3. Επιδρά θετικά στη μείωση του λίπους

Πρόσφατα αποδείχθηκε ότι το ρόδι και τα εκχυλίσματά του έχουν θετική επίδραση στη **μείωση του λίπους**. Πολλά από τα ευεργετικά αποτελέσματα σχετίζονται με την παρουσία των ανθοκυανινών, τανίνων, και πολύ υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών, συμπεριλαμβανομένων των πολυφαινολών και φλαβονοειδών. Πολλές μελέτες έχουν διερευνήσει τις επιδράσεις του ροδιού στην **παχυσαρκία** και έχουν προταθεί διάφοροι μηχανισμοί για το πώς αυτά τα διαφορετικά εκχυλίσματα βοηθούν στη μείωση του λίπους.

4. Έχει αντιαιική, αντιβακτηριδιακή, αντιφλεγμονώδη δράση

Τα οφέλη του ροδιού για την υγεία περιλαμβάνουν **αντιαιικές και αντιβακτηριδιακές** ιδιότητες. Έχει επίσης **αντιφλεγμονώδη δράση**, η οποία σύμφωνα με μελέτες είναι επωφελής για τα άτομα με αρθρίτιδα. Οι ελαγιτανίνες (ET) από χυμό ροδιού αναφέρεται ότι έχουν πολλές βιολογικές ιδιότητες, αλλά η απορρόφηση και ο μεταβολισμός τους στον άνθρωπο είναι ελάχιστα κατανοητή. Μια μελέτη επιβεβαίωσε την ταχεία απορρόφηση των ET και απέδειξε ότι επιμένουν μεταβολίτες ουρολιθίνης και απεκκρίνονται στα ούρα επί 48 ώρες μετά τη χορήγηση του χυμού. Έχει αναφερθεί ότι οι ET απελευθερώνουν ελαγικό οξύ με υδρόλυση, το οποίο έχει κακή βιοδιαθεσιμότητα σε σύγκριση με ET.

5. Χρειάζεται προσοχή

Δεν υπάρχει ομοφωνία για το πόσο ρόδι συνιστάται την ημέρα. Αυτό που είναι βέβαιο είναι πως κανείς χρειάζεται να ρωτήσει το γιατρό του για πιθανή αλληλεπίδραση φαρμάκου-τροφής. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε **βιταμίνη Κ** μπορεί να περιορίσει το αντιπηκτικό αποτέλεσμα των κουμαρινικών φαρμάκων (πτώση του INR). Επίσης, το ρόδι μπορεί να επηρεάσει το μεταβολισμό των **αντιυπερτασικών φαρμάκων**. Πιστεύεται ότι δρα σαν αναστολέας MEA στο σώμα και ενισχύει τη δράση φαρμάκων, όπως καπτοπρίλη, εναλαπρίλη, ραμιπρίλη. Ακόμα πιστεύεται ότι ενισχύει τη δράση των στατινών ατορβαστατίνη, φλουβαστατίνη, πραβαστατίνη, ροσουβαστατίνη, σιμβαστατίνη, οπότε συνεισφέρει στη **μείωση της χοληστερόλης**.

Συνολικά, το ρόδι έχει το χώρο του σε μια ισορροπημένη διατροφή!

Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

www.dietsecrets.gr

Πηγή: clickatlife.gr