

Φραγκόσυκο - μια υπερτροφή που καταπολεμά



Το

φραγκόσυκο είναι από τα πλέον νόστιμα καλοκαιρινά φρούτα. Έχει τη δυνατότητα να σε ξεδιψάσει, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (87.5%). Το κιτρικό και μηλικό οξύ που περιέχει, του προσδίδει φυσική συντήρηση, βοηθά στη καλή πέψη μέσω του μεταβολισμού των σακχάρων (κύκλος Krebs), και αυξάνει τη σωματική αντοχή, (μηλικό οξύ).

Η θρεπτική και η φαρμακευτική αξία του φραγκόσυκου είναι μεγάλη, καθώς είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και το αμινοξύ ταυρίνη, ουσίες οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς. Είναι επίσης πλούσιο σε φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν κατά του καρκίνου και των καρδιοπαθειών. Τα φραγκόσυκα περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά, δρουν προστατευτικά σε διάφορους ιστούς και όργανα: στις αρτηρίες και τα νεύρα, στους οφθαλμούς και τις αρθρώσεις.

Είναι φρούτο πολύ πλούσιο σε κάλιο, νιασίνη, θειαμίνη και φυτικές ίνες που βοηθούν στη μείωση της υπεργλυκαιμίας και πολλές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, και βοηθούν στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης των συμπτωμάτων από κατάχρηση αλκοόλ, γιατί ενυδατώνουν το σώμα και αποτρέπουν πονοκεφάλους και στομαχόπονους. Ταυτόχρονα δημιουργούν την αίσθηση του κορεσμού, μειώνουν την πείνα και καταπέκταση την παχυσαρκία.

Τόσο οι καρποί της φραγκοσυκιάς όσο και τα άνθη της έχουν θεραπευτικές ιδιότητες για διάφορες παθήσεις του ανθρωπίνου οργανισμού.

Η κατανάλωση φραγκόσυκων δημιουργεί ευνοϊκές καταστάσεις για το αμυντικό

σύστημα του οργανισμού, αλλά και σε περίπτωση παρουσιάσεως κάποιας νόσου, πάλι ενεργεί δραστικά (ανοσοδιατροφή).

Οι ασθένειες τις οποίες καταπολεμουν τα φραγκόσυκα είναι :

1. Ήταν και παραμένει ένα σπουδαίο Αντιφλεγμονώδες.
2. Για την θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας και της παχυσαρκίας.

Πηγές: biologikaorganikaproionta.com- enallaktikidrasi.com