



Το

κριθαρόχορτο είναι μια υπερτροφή η οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα και χλωροφύλλη. Συγχρόνως, πρόκειται για μια θαυματουργή τροφή η οποία έχει αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις καθώς και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Πιο κάτω μπορείτε να δείτε τα επιπλέον οφέλη του κριθαρόχορτου στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η κατανάλωση του κριθαρόχορτου ενδέχεται να βοηθήσει **στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων** και να μειώσει το επίπεδο της χοληστερόλης.

Το κριθαρόχορτο γίνεται ο καλύτερος σύμμαχος για **την καλύτερη λειτουργία του εντέρου** βοηθώντας στην πέψη των τροφών.

Είναι υπερτροφή **κατάλληλη για διαβητικούς** μιας και βοηθά στη διατήρηση χαμηλού επιπέδου σακχάρου στο αίμα των διαβητικών με την επιβράδυνση της ταχύτητας απορρόφησης υδατανθράκων.

Η χλόη κριθαριού είναι **εντυπωσιακή πηγή αντιοξειδωτικών**. Έτσι μαζί με τη βιταμίνη E και το β - καροτένιο προστατεύουν από τη δράση των ελεύθερων ριζών ενώ συγχρόνως εμποδίζουν την εμφάνιση μιας σειράς ασθενειών που προκαλούνται από το οξειδωτικό στρες. Παράλληλα, η χλόη κριθαριού περιέχει την αντιοξειδωτική ουσία α-τοκοφερόλη στην οποία είναι πιθανό να οφείλει και την αντικαρκινική της δράση

Είναι ο **καλύτερος τρόπος για αποτοξίνωση**. Πρόκειται για μια θαυμάσια αποτοξινωτική τροφή. Το κριθαρόχορτο βοηθά στην εξάλειψη των συσσωρευμένων επιβλαβών μετάλλων όπως ο μόλυβδος, ο οποίος μπορεί να προκαλέσει μαθησιακές διαταραχές ιδιαίτερα στα παιδιά. Επιπλέον, η παρουσία της χλωροφύλλης αλλά και της β- καροτίνης βοηθά στην εξάλειψη των αποβλήτων από το σώμα.

Το κριθαρόχορτο **προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα**. Η τακτική κατανάλωση της συγκεκριμένης υπερτροφής βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να καταπολεμά τις λοιμώξεις και να εμποδίζει την ανάπτυξη άλλων ασθενειών.

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