

19 Ιουνίου 2016

Μην πετάτε τα κοτσάνια από τα κεράσια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Την

εποχή αυτή τα βρίσκουμε παντού και η τιμή τους έχει αρχίσει να γίνεται (σχεδόν) φυσιολογική! Τα κεράσια όμως είναι από τα φρούτα που αξίζουν τα λεφτά τους

καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνη C και βιταμίνη A ενώ αποτελούν ένα πραγματικό κοκτέιλ αντιοξειδωτικών. Με περίπου 120 γραμμάρια κεράσια καλύπτεται το 20% των καθημερινών σας αναγκών σε βιταμίνη C, την πιο πολύτιμη για το ανοσοποιητικό βιταμίνη, και το 25% σε βιταμίνη A, τη βιταμίνη που προστατεύει το δέρμα και τα μάτια, ενώ και οι δύο αυτές βιταμίνες έχουν σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Κρατήστε τα κοτσάνια από τα κεράσια σας

Τα κοτσάνια των κερασιών περιέχουν φλαβονοειδή και άλατα καλίου και χρησιμοποιούνται από τους εναλλακτικούς γιατρούς για αποτοξίνωση. Τι μπορείτε να κάνετε: πλύνετε καλά τα κοτσάνια των κερασιών (βιολογικών κατά προτίμηση), χτυπήστε τα στο μπλέντερ και ρίξτε τα σε κρύο νερό. Υπολογίστε περίπου μισό λίτρο νερό για 15 γρ. κοτσάνια. Αφήστε τα να βράσουν για περίπου 30 λεπτά και πίνετε αυτό το αφέψημα πρωί και βράδυ, ανάμεσα στα γεύματα. Το νερό αυτό έχει διουρητικές ιδιότητες ενώ οι ουσίες που περιέχουν καθαρίζουν το αίμα και απομακρύνουν τις τοξίνες από τον οργανισμό. Είναι επίσης ιδανικό εναλλακτικό φάρμακο εάν υποφέρετε συχνά από ουρολοιμώξεις.

Το φρούτο της καλής υγείας

Δεν είναι όμως μόνο τα κοτσάνια των κερασιών γεμάτα αντιοξειδωτικά. Οι βιταμίνες C και A δεν είναι τα μόνα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιέχουν τα κεράσια. Οι ανθοκυανίνες που τους δίνουν το βαθυκόκκινο χρώμα τους εμποδίζουν την σύνθεση ενζύμων που σχετίζονται με τις φλεγμονές και καταπολεμούν τους μυϊκούς πόνους και τους πόνους στις αρθρώσεις. Οι ανθοκυανίνες καταπολεμούν επίσης τις ελεύθερες ρίζες και προλαμβάνουν την εμφάνιση καρκίνων (ανάμεσά τους του καρκίνου του παχέος εντέρου) και καρδιαγγειακών ασθενειών, ρυθμίζοντας τα επίπεδα της χοληστερόλης. Πέρα από τις βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά, τα κεράσια είναι καλή πηγή μικροθρεπτικών συστατικών, όπως ασβέστιο και φώσφορο που συμβάλουν στην καλή υγεία των δοντιών και των οστών. Περιέχουν επίσης μαγνήσιο, το οποίο συμβάλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και καταπολεμά την κούραση. Σε μικρότερες ποσότητες περιέχουν επίσης σίδηρο, ψευδάργυρο και χαλκό.

Πηγή: capital.gr