

25 Ιουνίου 2016

Τα απρόσμενα οφέλη της μύρας στην υγεία

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μετά από μελέτη 150 ερευνών

Οι απανταχού λάτρεις της μύρας μπορούν να ενθουσιαστούν μετά τη μελέτη ερευνητών από το «Mediterranean Neurological Institute» στην Ιταλία, οι οποίοι

κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η μέτρια κατανάλωση μύρας καθημερινά έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία.

Η ομάδα ερευνητών μελέτησε περισσότερες από 150 έρευνες για να καταλήξει στο ότι όσοι άντρες πίνουν 2,8 ποτήρια μύρας καθημερινά και όσες γυναίκες πίνουν 1,4 ποτήρια μειώνουν κατά 25% τις πιθανότητες καρδιακών παθήσεων.

Εκτός αυτού, όμως διαβάστε ακόμα δέκα οφέλη της μύρας στην υγεία:

1. Η μύρα μειώνει τον κίνδυνο για πέτρες στα νεφρά

Σύμφωνα με την έρευνα Φινλανδών επιστημόνων τόσο η ποσότητα του νερού όσο και της αλκοόλης που βρίσκονται στην μύρα φαίνεται πως αυξάνουν τη ροή των ούρων, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο του σχηματισμού πετρών. Το αλκοόλ μπορεί, επίσης, να αυξήσει την απέκκριση του ασβεστίου, που είναι το κύριο συστατικό των πετρών στα νεφρά.

2. Η μύρα προστατεύει από καρδιακές προσβολές

Μια ερευνητική ομάδα στο Πανεπιστήμιο του Σκράντον στην Πενσυλβάνια διαπίστωσε ότι οι μαύρες μπίρες συσχετίζονται με τη μείωση της συχνότητας των καρδιακών προσβολών.

3. Η μύρα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών

Μελέτες τόσο από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ όσο και από την «American Stroke Association» έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που πίνουν μέτριες ποσότητες μύρας μπορεί να ελαττώσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων σε σύγκριση με τους μη πότες.

4. Η μύρα δυναμώνει τα οστά

Παν μέτρον άριστον υποστηρίζουν οι ακαδημαϊκοί από το Πανεπιστήμιο Tufts στη Μασαχουσέτη, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι ένα ή δύο ποτήρια μύρας την ημέρα θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο της ρωγμών στα οστά, ενώ μεγαλύτερη ποσότητα αυξάνει τον κίνδυνο θραύσεων.

5. Η μύρα μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης διαβήτη

Το 2011, ερευνητές του Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι οι μεσήλικες άνδρες που πίνουν ένα ή δύο ποτήρια μύρας κάθε μέρα φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου 2.

6. Η μύρα μειώνει τον κίνδυνο του Αλτσχάιμερ

Μελέτες από το 1977 έχουν προτείνει ότι οι πότες μύρας είναι λιγότερο πιθανό

να αναπτύξουν τη νόσο του Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας.

7. Η μύρα θεραπεύει την αϋπνία

Η μύρα φαίνεται πως προκαλεί την παραγωγή ντοπαμίνης, με αποτέλεσμα οι πότες της να αισθάνονται πιο ήρεμοι και χαλαροί.

8. Η μύρα μπορεί να προστατεύσει την όραση

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Δυτικού Οντάριο διαπίστωσαν ότι τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στην μύρα, προστατεύουν από βλάβες στην όραση.

9. Η μύρα μπορεί να προστατεύσει εναντίον του καρκίνου

Επιστήμονες από το πανεπιστήμιο του Άινταχο υποστήριξαν πως συστατικά της μύρας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου και φλεγμονωδών ασθενειών

10. Η μύρα βοηθά στην απώλεια βάρους

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Όρεγκον κατέληξαν στο ότι η ουσία «xanthohumol», που παράγεται από τον λυκίσκο της μύρας μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ενός ατόμου να αναπτύξει μεταβολικό σύνδρομο – μια κατάσταση που καταλήγει σε παχυσαρκία, αυξημένη αρτηριακή πίεση και αυξημένο σάκχαρο στο αίμα.

Πηγή: onlycy.com