

21 Αυγούστου 2016

## Οι 5 λόγοι για να βάλετε τα σύκα στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχει

ιδιαίτερη υφή και γεύση, κυρίως όμως διαθέτει νοστιμιά και αποτελεί καλή πηγή ενέργειας.

Το σύκο, φρούτο κατεξοχήν μεσογειακό, αποτελεί σήμα κατατεθέν του Αυγούστου,

αφήνοντας τους λάτρεις του σε προσμονή για την πλούσια σάρκα τους όλο τον υπόλοιπο χρόνο. Αυτοί είναι οι 5 λόγοι για να φάτε σύκα, τώρα!

#### 1 Συμβάλλουν στον έλεγχο του βάρους

Όταν η διατροφή σας είναι ισορροπημένη, τα σύκα παίζουν βοηθητικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους, χάρη στις φυτικές ίνες που επιβραδύνουν την πέψη, δημιουργώντας αίσθημα κορεσμού.

#### 2 Βοηθούν στην πρόληψη καρδιακών παθήσεων

Ρίχνουν τα επίπεδα

των τριγλυκεριδίων στο αίμα - κύρια μορφή λίπους -που σε αυξημένα επίπεδα συνδέεται με την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων.

#### 3 Ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση

Το κάλιο που εμπεριέχουν θεωρείται αποτελεσματικό στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ενώ η σύνθεση τους συνολικά φημίζεται ως προστατευτική απέναντι στον καρκίνο του μαστού, ειδικά για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

#### 4 Ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο

Τα αποξηραμένα σύκα ενδείκνυνται τις κρύες νύχτες του χειμώνα για την ανακούφιση από τον πονόλαιμο. Αυτή που δρα ευεργετικά στον ερεθισμένο λαιμό, είναι η κολλώδης ουσία τους, η οποία όταν αναμιγνύεται με το νερό, διογκώνεται, και γίνεται «ασπίδα» απέναντι στον πόνο και τον ερεθισμό.

#### 5 Έχουν αφροδισιακή δράση

Το σύκο επιδρά στο ορμονικό σύστημα και απελευθερώνει τη διάθεση για σεξ.

Το μυστικό

Παρά το γεγονός ότι δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, πολύτιμα είναι και τα φύλλα της συκιάς. Σύμφωνα με μελέτες, έχουν αντιδιαβητική δράση: βράστε τα και πιείτε το εκχύλισμα, σαν τσάι!

**Πηγή:** [madata.gr](http://madata.gr)