

Σταφύλι : Γνωρίστε τα ευεργετικά του συστατικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δροσερό, ζουμερό και ...παρεξηγημένο, το σταφύλι αποτελεί ένα αγαπημένο καλοκαιρινό φρούτο, υψηλής διατροφικής αξίας. Πιθανότατα, πολλοί το συγκαταλέγουν στα «παχυντικά»

φρούτα, αν και στην πραγματικότητα, όταν καταναλώνεται με μέτρο μπορεί να προσφέρει όλα τα πολύτιμα συστατικά του, χωρίς να μας «φορτώνει» με πολλές θερμίδες.

Όσον αφορά στη θρεπτική του αξία, το σταφύλι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, γεγονός που βοηθά στην καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού, ιδιαίτερα

κατά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες.

Παράλληλα, προσφέρει φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και κάλιο, το οποίο είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Από την άλλη, το σταφύλι αποτελεί «σύμμαχο» για την υγεία των ματιών και του ανοσοποιητικού, παρέχοντας σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α και βιταμίνης C, αντίστοιχα.

Τέλος, τα σταφύλια, και ειδικότερα οι κόκκινες ποικιλίες, περιέχουν πλήθος αντιοξειδωτικών συστατικών. Μεταξύ αυτών, δημοφιλέστερο είναι η ρεσβερατρόλη, ουσία που τα τελευταία χρόνια έχει αποτελέσει αντικείμενο μεγάλου αριθμού μελετών, παρουσιάζοντας αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση αλλά και καρδιοπροστατευτικές, αντικαρκινικές και αντιγηραντικές ιδιότητες.

Πηγή: neadiatrofis.gr