

28 Αυγούστου 2016

Μύρτιλα: Ποια είναι τα οφέλη τους;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα μύρτιλα είναι πλούσια σε βιταμίνη, μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που εμποδίζει τις κυτταρικές βλάβες και βοηθά στην επούλωση των πληγών και την ανοσοποιητική λειτουργία.

Τα μύρτιλα μπορεί να είναι μικρά, αλλά το ευεργετικό αντίκτυπο που έχουν στην

υγεία μας είναι πολύ μεγάλο. Αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών και βιταμινών και αποτελέσματα από έρευνες έδειξαν ότι μπορούν να συμβάλουν θετικά στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, του εγκεφάλου και να βοηθήσουν ακόμα και στην πρόληψη μιας σειράς εντερικών παθήσεων και φλεγμονών.

Θρεπτική Αξία

Θερμίδες: προσδίδουν περίπου 80 θερμίδες ανά φλιτζάνι

Φυτικές ίνες: έχουν περίπου 3,6 γρ. φυτικές ίνες ανά φλιτζάνι, οι οποίες βοηθούν στην απώλεια βάρους, λόγω του ότι βοηθούν να φτάσουμε στο αίσθημα του κορεσμού πιο γρήγορα, και στην καλή λειτουργία του εντέρου. Επιπλέον, φυτικές ίνες του φρούτου μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη εντερικών παθήσεων και φλεγμονών, όπως είναι η ελκώδης κολίτιδα.

Βιταμίνη C: Τα μύρτιλα είναι πλούσια σε βιταμίνη, μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που εμποδίζει τις κυτταρικές βλάβες και βοηθά στην επούλωση των πληγών και την ανοσοποιητική λειτουργία.

Φυτοθρεπτικά συστατικά: έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Συγκεκριμένα, τα μύρτιλα είναι πλούσια σε ανθοκυανίνες, οι οποίες παρέχουν το συγκεκριμένο βαθύ χρώμα των μούρων.

Πώς να τα καταναλώσετε;

Προσθέστε τα μύρτιλα σε φρουτοσαλάτες, smoothies, στα δημητριακά, στη βρώμη, στο γιαούρτι ή ακόμη και σε συνταγές π.χ. μπιφτέκια γαλοπούλας.

Πηγή: mustonline.gr