

10 Σεπτεμβρίου 2016

Λωτός για το νευρικό σύστημα, την αντιγήρανση και τα άλλα μυστικά του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



λωτός είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια εβενίδες (Ebenaceae). Το γένος διόσπυρος (Diospyros) περιλαμβάνει γύρω στα 200 είδη των τροπικών κυρίως περιοχών και ελάχιστα των εύκρατων.

Ευδοκούν σε όλα τα εδάφη, προτιμούν όμως τα ηλιόλουστα και ζεστά μέρη.

Τα περισσότερα είδη είναι διακοσμητικά με εδώδιμο καρπό και πολύτιμο ξύλο (έβενος), το οποίο είναι μαύρο και πολύ ανθεκτικό.

Ο ισπανικός λωτός, έχει καταφέρει να αποτελέσει ένα από τα πιο δυναμικά εξαγωγικά προϊόντα της χώρας της Ιβηρικής Χερσονήσου. Ήδη γνωστή για τη δράση της στις αγορές της Ανατολικής Ευρώπης, η ισπανική ένωση λωτού Kaki Ribera del Xuquer στη Βαλένθια εστιάζει στο να αυξήσει τις πωλήσεις λωτού σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το συμβούλιο της Ένωσης επικεντρώνεται στον έλεγχο της ποιότητας και τη προώθηση μιας ποικιλίας λωτού «Brilliant Red», η οποία έχει τις ρίζες της στη Βαλένθια.

Η καλλιέργεια του συγκεκριμένου οπωροφόρου δένδρου μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του αγροτικού εισοδήματος, καθώς δίνεται η δυνατότητα για παραγωγή και το προϊόν κατευθύνεται κυρίως στην εξωτερική αγορά, χωρίς να στερείται της δυνατότητας να «ανοίξει» και η εσωτερική αγορά με τη χρησιμοποίηση νέων ποικιλιών με άριστα χαρακτηριστικά. Μάλιστα ανήκει και στις προωθούμενες από το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης εναλλακτικές καλλιέργειες.

Προκειμένου όμως να γίνει σωστά η καλλιέργεια αυτή θα πρέπει να εξασφαλιστεί το αναγκαίο πιστοποιημένο φυτικό πολλαπλασιαστικό υλικό. Σήμερα στην Ελλάδα καλλιεργούνται περίπου 700-1.000 στρέμματα ως συστηματικές καλλιέργειες με λωτό.

Μπορεί οι οργανωμένες καλλιέργειες λωτού στην Ελλάδα να είναι πολύ λίγες, ωστόσο η όχι τόσο μεγάλη εξάπλωση του φρούτου αυτού στην Ελλάδα οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι οι πρώτες καλλιέργειες λωτού στη χώρα μας προέρχονταν από φρούτα που ανήκαν στις στυφές ποικιλίες, εκείνες δηλαδή που τρώγονται μόνο όταν ωριμάζουν πολύ καλά, ενώ μετά την πλήρη ωρίμανση συντηρούνταν για πολύ λίγο χρονικό διάστημα.

Είναι το φρούτο που έτρωγαν οι Ινδιάνοι τις κρύες μέρες του χειμώνα και, όπως φαίνεται, γνώριζαν καλά το γιατί. Η απότομη πτώση της θερμοκρασίας αποδυναμώνει τον οργανισμό, ο οποίος έχει ανάγκη από φυτικές ίνες, αλλά και καροτίνη. Ο λωτός μας εφοδιάζει με τα απαραίτητα αυτά στοιχεία, αλλά και με πολύ περισσότερα, όπως βιταμίνες C, B1, B2 και B6, κάλιο, μαγγάνιο, φώσφορο και χαλκό. Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, που το συνιστούν τόσο συχνά οι διατροφολόγοι. Τελευταίες έρευνες έχουν δείξει πως:

-Είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, που συμβάλλουν στην ανάπλαση των κυττάρων

του δέρματος. Σύμφωνα με έρευνες του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του κολλαγόνου του δέρματος, διατηρώντας την επιδερμίδα μας νεανική και απαλή.

-Περιέχει φυτικές ίνες σε υψηλή περιεκτικότητα, αλλά και μόλις 66 θερμίδες ανά 100 γραμμ. και γι' αυτό οι διαιτολόγοι το συνιστούν ως ιδανικό σνακ, που χορταίνει εφοδιάζοντας τον οργανισμό με πολύτιμα συστατικά. Βοηθάει ιδιαίτερα στη διαδικασία της πέψης, ενώ, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Ταφτς, διευκολύνει επίσης την απορρόφηση των υδατανθράκων και των λιπιδίων από το έντερο, συμβάλλοντας στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού, αλλά και στη διατήρηση της γραμμής μας.

-Σύμφωνα με συμπεράσματα έρευνας που διεξήγαγε η κλινική Μάγιο, η ζεαξανθίνη που περιέχει ο πολύτιμος καρπός, η οποία ανήκει στα καροτινοειδή, είναι ένας εξαιρετικός διατροφικός σύμμαχος στην πρόληψη και αντιμετώπιση της ωχράς κηλίδας, ιδιαίτερα σοβαρής πάθησης του ματιού.

-Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που βρίσκονται στο λωτό (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη και φυλλικό οξύ) ενισχύουν σημαντικά το νευρικό σύστημα. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου Διατροφής του Πανεπιστημίου του Γουισκόνσιν, ένας καρπός μπορεί να μας προσφέρει το 95% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας από τις συγκεκριμένες βιταμίνες.

-Επίσης, τα πολλά σάκχαρα που περιέχει χαρίζουν αμέσως ενέργεια, απαραίτητη σε άτομα με αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Μάλιστα, έρευνες του Πανεπιστημίου του Μιζούρι έδειξαν πως μπορεί να θεωρηθεί εξίσου πολύτιμος με την μπανάνα, όταν καταναλώνεται πριν από την προπόνηση.

Θρεπτικές ιδιότητες:

Ο λωτός είναι μια εξαιρετική πηγή β-καροτίνης, βιταμίνης C και καλίου. Πράσινος είναι πλούσιος σε τανίνες που του δίνουν μια ισχυρή στυπτική γεύση, έτσι ώστε να τρώγεται μόνο όταν ωριμάσει πλήρως. Όταν ωριμάσει ο καρπός είναι πολύ γλυκός και περιέχει μεγάλη ποσότητα σακχάρων σε γλυκόζη και πρωτεΐνη.

Έχει διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες. Αντίθετα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε σάκχαρα - απαγορεύεται σε εκείνους που πάσχουν από διαβήτη ή που υποφέρουν από παχυσαρκία.

- Το χρυσοκόκκινο χρώμα του οφείλεται στα φλαβονοειδή που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά, επίσης περιέχει πολυφαινόλες και κατεχίνες οι οποίες είναι γνωστές για την αντιφλεγμονώδη δράση τους.
- Περιέχει βετουλινικό οξύ, μια ουσία που έχει αποδειχτεί ότι είναι ιδιαίτερα δραστική ενάντια σε αρκετές μορφές καρκίνου.
- Περιέχει β-καροτένιο και λυκοπένιο, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη, ουσίες με

ισχυρή αντιοξειδωτική δράση ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που είναι υπεύθυνες για την πρόωρη γήρανση αλλά και για την εμφάνιση μεγάλου αριθμού ασθενειών.

- Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και δίνει λάμψη στο δέρμα.
- Περιέχει βιταμίνες της ομάδας B (κυρίως θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη και φολικό οξύ) οι οποίες έχουν ευεργετικές ιδιότητες για το νευρικό μας σύστημα .
- Είναι πλούσιος σε ιχνοστοιχεία όπως κάλιο ,μαγνήσιο, χαλκό, χολίνη.
- Περιέχει φυτικές ίνες και έτσι είναι ιδιαίτερα ευεργετικός σε άτομα που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα.
- Χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά του σε φυσικά σάκχαρα, είναι μια πολύ καλή πηγή ενέργειας κατάλληλη για άτομα με αυξημένη φυσική δραστηριότητα (π.χ αθλητές)

Τα 100 γρ φρέσκου λωτού παρέχουν μόλις 70 θερμίδες ,άρα είναι ιδανικός για άτομα που ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.

Δεν πρέπει να καταναλωθεί αμέσως μετά τη συγκομιδή είναι απαραίτητο να περιμένουμε να ωριμάσει περισσότερο, να εξαλείψει το τυπική στυπτική γεύση που προκαλείται από την υψηλή περιεκτικότητα σε τανίνη.

Στην πραγματικότητα, στο τέλος της διαδικασίας ωρίμανσης η τανίνη είναι μειωμένη, ενώ αυξάνονται τα σάκχαρα του, δίνοντας στον καρπό το χαρακτηριστικό του άρωμα.

Τρόπος κατανάλωσης :

Για να ωριμάζουν οι λωτοί,τους τοποθετούμε μέσα σε μια κατσαρόλα σκεπασμένη ή μέσα σε πλαστική σακούλα ή και χάρτινη μεγάλη, μαζί με 2-3 μήλα. Κλείνουμε τη σακούλα αφήνοντας μια πολύ μικρή τρύπα για ήπιο αερισμό. Αφήνετε τα φρούτα στην κατάσταση αυτή για 3-5 ημέρες και στο τέλος θα έχετε γευστικότερους, ώριμους, μελένιους λωτούς στο τραπέζι σας.

Ένας άλλος τρόπος είναι να τους τοποθετήσουμε στην κατάψυξη.

Πηγή: therapeftis.blogspot.gr