

Χυμός ροδιού: Ποια είναι τα οφέλη του;

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μια

ματιά στα τεράστια οφέλη που έχει για τον οργανισμό μας ο χυμός του ροδιού...Καλή χρονιά!

Γράφει: Διάκος Θοδωρής

Μία από τις τελευταίες μόδες στους χυμούς, είναι να τους κάνουμε όσο πιο... πράσινους γίνεται. Και είναι εκπληκτική μόδα, την οποία στηρίζουμε ολόψυχα. Ποτέ δεν μας ενοχλεί το να κάνουμε ένα ήδη υγιεινό γεύμα ακόμα πιο θρεπτικό. Και όμως, ένας χυμός δεν χρειάζεται να είναι πράσινος για να μας προσφέρει τεράστια οφέλη. Και επειδή είναι η εποχή του χρόνου που θα υπάρχει τουλάχιστον ένα ρόδι σε κάθε σπίτι, θα ρίξουμε μια ματιά στα πολλά (και εννοούμε πολλά)

οφέλη που έχει ο χυμός αυτού του φρούτου για τον οργανισμό μας.

Αντιοξειδωτικά

Το έντονο κόκκινο χρώμα του ροδιού προέρχεται από τις πολυφαινόλες, που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Ο χυμός, μάλιστα, του ροδιού, περιέχει πιο υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών σε σχέση με τους περισσότερους άλλους χυμούς φρούτων.

Βιταμίνη C

Ο χυμός ενός ροδιού περιέχει το 40% της ημερήσιας δόσης μας σε βιταμίνη C. Προτιμήστε φρέσκο χυμό, ή φτιάξτε τον μόνοι σας για να προσλάβετε όσο περισσότερη γίνεται.

Πρόληψη καρκίνου

Πρόσφατα αποκαλύφθηκε μέσα από μελέτες ότι ο χυμός του ροδιού μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ανάπτυξης κυττάρων καρκίνου του προστάτη. Τα αποτελέσματα είναι ακόμα σε προκαταρκτικό στάδιο και απαιτούνται περισσότερες έρευνες, αλλά είναι σίγουρα πολύ καλά και ελπιδοφόρα νέα.

Προστασία από την νόσο Αλτσχάιμερ

Τα αντιοξειδωτικά του χυμού πιστεύεται ότι καθυστερούν την εξέλιξη του Αλτσχάιμερ, και προστατεύουν τη μνήμη μας. Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση του χυμού μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη.

Καλύτερη πέψη

Ο χυμός του ροδιού μπορεί να ελαττώσει τις φλεγμονές στο έντερο και να βελτιώσει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να βοηθήσει σημαντικά τους ασθενείς που πάσχουν από νόσο του Κρον, ελκώδη κολίτιδα και άλλες φλεγμονώδεις νόσους των εντέρων. Δεν υπάρχουν ακόμα ομόφωνα συμπεράσματα στο κατά πόσο ο χυμός βοηθά με τη διάρροια ή αν την κάνει χειρότερη, αλλά οι περισσότεροι γιατροί συνιστούν να μην τον καταναλώνουμε μέχρι να σταματήσει.

Αντιφλεγμονώδης δράση

Λόγω της μεγάλης συγκέντρωσης αντιοξειδωτικών, ο χυμός του ροδιού έχει αντιφλεγμονώδη δράση, σε όλο το σώμα, προστατεύοντας από το οξειδωτικό

στρες.

Αρθρίτιδα

Οι φλαβονόλες στον χυμό του ροδιού μπορεί να σταματήσουν τις φλεγμονές που συσχετίζονται με την οστεοαρθρίτιδα και τις βλάβες στους χόνδρους των αρθρώσεων. Ταυτόχρονα, γίνονται έρευνες για να ανακαλυφθεί αν ο χυμός μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς με οστεοπόρωση, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλες μορφές αρθρίτιδας.

Καρδιοπάθεια

Ο χυμός του ροδιού είναι από τους καλύτερους χυμούς για τη υγεία της καρδιάς μας. Μικρής κλίμακας μελέτες έχουν δείξει ότι βελτιώνει τη ροή του αίματος και προστατεύει τις αρτηρίες από το να σκληρύνουν. Χρειάζεται, όμως, προσοχή, καθώς μπορεί να αντιδράσει με ορισμένα φάρμακα πίεσης και χοληστερόλης. Μιλήστε πρώτα με τον γιατρό σας αν λαμβάνετε τέτοια φαρμακευτική αγωγή.

Αρτηριακή πίεση

Ο χυμός μπορεί να βοηθήσει να ρίξουμε τη συστολική αρτηριακή πίεση, αλλά χρειάζονται περισσότερες μελέτες πάνω στο θέμα.

Κατά των ασθενειών

Περιέχει βιταμίνη C και άλλα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα (όπως την βιταμίνη E) και μπορεί να μας βοηθήσει να προλάβουμε το κρύωμα και άλλες λοιμώξεις.

Πολλές βιταμίνες

Πέρα από τις βιταμίνες E και C, ο χυμός του ροδιού είναι καλή πηγή βιταμίνης K, φολικού οξέος και καλίου.

Σεξουαλικές επιδόσεις και γονιμότητα

Τα αντιοξειδωτικά του χυμού καταπολεμούν, όπως είπαμε, το οξειδωτικό στρες, και συνεπώς μπορεί να βοηθούν στην γονιμότητα. Το οξειδωτικό στρες μπορεί να βλάψει το σπέρμα και να μειώσει τη γονιμότητα στις γυναίκες. Επίσης, υπάρχει η πιθανότητα να αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης σε άνδρες και γυναίκες.

Καλύτερες επιδόσεις και στην γυμναστική

Ο χυμός μπορεί να βοηθά στο να ελαττώσουμε τους πόνους μετά τη γυμναστική και να ανακτούμε πιο γρήγορα τις δυνάμεις μας.

Διαβήτης

Στην παραδοσιακή ιατρική της Μέσης Ανατολής και της Ινδίας, το ρόδι χρησιμοποιούνταν σαν αντίδοτο του διαβήτη. Βέβαια, δεν γνωρίζουμε πολλά για το πώς δρα στην πάθηση, αλλά μπορεί να μειώσει την ανοχή στην ινσουλίνη και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Πηγή: iatronet.gr