

8 Ιανουαρίου 2017

Τα μύρτιλα στο μικροσκόπιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι

ειδικοί αναγνωρίζουν τις ποικίλες και σπάνιες ευεργετικές ιδιότητες του μύρτιλου ή αλλιώς blueberry στον ανθρώπινο οργανισμό, χάρη στις οποίες πλέον καλλιεργείται συστηματικά σε πολλές χώρες.

Διατροφικός θησαυρός

Πολλοί το ονομάζουν «βατόμουρο της νιότης». Ο χαρακτηρισμός αυτός δικαιολογείται από την πλούσια θρεπτική του αξία. Οι καρποί του, που έχουν μια ελαφριά υπόξινη γεύση, είναι πλούσιοι σε βιταμίνες A, C και E, β-καροτίνη και πολυφαινόλες, όλες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Η κύρια αντιοξειδωτική τους ουσία είναι οι ανθοκυανιδίνες, στις οποίες οφείλουν και το χρώμα τους. Αποτελούν, επίσης, καλή πηγή καλίου, μαγνησίου και φωσφόρου, φυτικών ινών, τανινών, μυρτιλίνης, οργανικών οξέων (γλυκοκινόνες, γλυκοσίδες), σακχάρων και πηκτίνης. Τα μύρτιλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και νάτριο, ενώ είναι φτωχά σε θερμίδες.

Το μύρτιλο (*Vaccinium myrtillus* L.) είναι φυτό χαμηλής ανάπτυξης της οικογένειας των Ερικοειδών. Συναντάται σε όλη την Ευρώπη, ενώ στην Ελλάδα το βρίσκουμε κυρίως στη Μακεδονία και τη Θεσσαλία. Γενικά αντέχει στο ψύχος και αναπτύσσεται σε ελαφρώς όξινα εδάφη. Τα φύλλα του είναι ωοειδή, ελαφρώς οδοντωτά, τα άνθη του είναι άσπρα-ροζ με καμπανοειδές σχήμα και ο καρπός του έχει σκούρο μπλε χρώμα. Η εποχή καρποφορίας του είναι το δίμηνο Αυγούστου-Σεπτεμβρίου. Τα χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού είναι οι καρποί και τα φύλλα του.

Πώς μας ωφελεί;

Αγαπά την καρδιά

Οι ανθοκυανιδίνες φαίνεται πως έχουν θετική επίδραση στο «μεταβολικό σύνδρομο» (συνδυασμός παχυσαρκίας, υπέρτασης και αντίστασης στην ινσουλίνη), που ευθύνεται για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νόσων.

Προστατεύει από τον διαβήτη

Η περιεκτικότητα των φύλλων του φυτού σε γλυκοζοειδή και ειδικότερα η νεομυρτιλίνη κάνουν ευκολότερη τη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Μπορούμε να φτιάξουμε αφέψημα βράζοντας 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα σε 1 φλιτζάνι νερό για περίπου 10΄.

Tip: Δεν το καταναλώνουμε χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας.

Εμποδίζει την πρόωρη γήρανση

Είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες προστατεύουν από τις βλαβερές επιπτώσεις των ελευθέρων ριζών, που, μεταξύ άλλων, προκαλούν την πρόωρη γήρανση των κυττάρων.

Θωρακίζει το ανοσοποιητικό

Με την κατανάλωση των καρπών επιτυγχάνεται καλή εξισορρόπηση στο αιμοποιητικό σύστημα (σίδηρος, αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης) και επομένως ενισχύεται η άμυνα του οργανισμού.

Προλαμβάνει τις λοιμώξεις

Οι φυτικές ίνες του φρούτου μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη μιας σειράς εντερικών παθήσεων και φλεγμονών, όπως είναι η ελκώδης κολίτιδα. Επιπλέον, το μύρτιλο δρα ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος.

Τονώνει τη μνήμη

Σύμφωνα με αμερικανούς ερευνητές, 2 φλιτζάνια χυμού μύρτιλων καθημερινά μπορούν να καθυστερήσουν τη φθορά της μνήμης και να μειώσουν τα νευροεκφυλιστικά συμπτώματα που εμφανίζονται με την πάροδο του χρόνου.

Βελτιώνει την όραση

Μελέτες σε πειραματόζωα έδωσαν ενδείξεις ότι η κατανάλωση μύρτιλου ενδέχεται να μπορεί να αναστείλει οφθαλμικές διαταραχές, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ, MMedSci. SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, προϊστάμενο του Διαιτολογικού Τμήματος στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό» και μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας

Βάσω Παπασούλη

Πηγή: vita.gr