

3 Φεβρουαρίου 2017

Ποια είναι τα ελληνικά super foods και γιατί να τα βάλεις στη διατροφή σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ελληνικά super foods, οι εγχώριες υπερ- τροφές με eco χαρακτήρα και τα εναλλακτικά ελληνικά τρόφιμα που κερδίζουν έδαφος.

Αβγοτάραχο Μεσολογγίου

Το ελληνικό χαβιάρι δεν είναι τίποτα άλλο από ταριχευμένα αβγά ψαριών και αποτελεί το μοναδικό αλιευτικό Προϊόν Ονομασίας Προελεύσεως (ΠΟΠ) στην Ελλάδα.

Μελέτη από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο που δημοσιεύτηκε στο Journal of Agricultural and Food Chemistry έδειξε ότι είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα αλλά και Ω-3. Επίσης, περιέχει μεγάλη ποσότητα ακουαλενίου και φυτοστερολών, τα οποία φαίνεται να μειώνουν τη χοληστερίνη.

Ρόδι: Φρούτο ή φάρμακο;

Είναι τόσα τα ευεργετικά του οφέλη που η απάντηση είναι μάλλον δύσκολη. Γεμάτο βιταμίνες C και K, φολικό οξύ και κάλιο, οι μελέτες έχουν δείξει ότι το ρόδι περιέχει ισχυρότατες ουσίες με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της καρδιάς, στο διαβήτη τύπου 2, στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου, στο αδυνάτισμα, ενώ βελτιώνει και τα προβλήματα στυτικής δυσλειτουργίας.

Δίκταμο

Υπάρχουν πολλές αναφορές στην αρχαιότητα για το δίκταμο και τις ιατρικές του ιδιότητες από τον Ιπποκράτη, τον Αριστοτέλη κ.ά. Σύμφωνα με έρευνες και τη δημοσίευση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Φαρμάκων για τις θεραπευτικές ενδείξεις του δικτάμου, έχει αποδειχθεί ότι το εν λόγω φαρμακευτικό φυτό ανακουφίζει από το βήχα λόγω κρυολογήματος, τις γαστρεντερικές διαταραχές, τις μικρές φλεγμονές και τους μώλωπες του δέρματος.

Για το αφέψημα, βράζουμε νερό, το αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το δίκταμο για 5-7 λεπτά.

Πίνοντας 3 φλιτζάνια τη μέρα ανακουφίζεσαι από το κρυολόγημα, αλλά συστήνεται να αποφεύγεται από εγκύους, όσες θηλάζουν και παιδιά.

Κάππαρη:

Ο Γαληνός κάνει ιδιαίτερη αναφορά στη θρεπτική της αξία ενώ έχει ελάχιστες

θερμίδες (23/100 γραμμάρια). Είναι εξαιρετική πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως χαλκός, σίδηρος, σελήνιο και τα μπουμπούκια της έχουν βιταμίνες A, C, K, E και του συμπλέγματος B και Ω-3 λιπαρά οξέα αλλά και υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή. Σε μελέτες τονίζεται η αντιβακτηριδιακή της δράση ενώ βοηθάει και στο διαβήτη.

Κράνα

Μην τα μπερδεύεις με τα ξενόφερτα cranberries, αφού η κρανιά είναι ένα εντελώς διαφορετικό φυτό.

Σε αντιοξειδωτική ικανότητα τα κράνα εμφανίζουν σημαντική υπεροχή έναντι άλλων καρπών, όπως και σε περιεκτικότητα βιταμίνης C. Εξάλλου, είναι τόσο καλή πηγή καλίου που μοιράζονται την πρωτιά με την μπανάνα και το ακτινίδιο. Ακόμα όμως και το λικέρ από κράνα περιέχει σημαντικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών.

Μαστίχα Χίου

Είναι αναγνωρισμένη ως ΠΟΠ και γνωστή για τις αντιβακτηριδιακές της ιδιότητες. Η μαστίχα συμβάλλει στη θεραπεία της τερηδόνας, στις διαταραχές του πεπτικού συστήματος, δρα ως καρδιαγγειακή ασπίδα και καταπολεμά πολλά παθογόνα βακτήρια και μύκητες.

Μάλιστα, στα μέσα Αυγούστου 2015, η Μαστίχα Χίου αναγνωρίστηκε από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης που φαίνεται να θεραπεύει προβλήματα δυσπεψίας και δερματικές φλεγμονές.

Αμύδαλα

Μόλις μία χούφτα (28 γραμμ.) περιέχει περισσότερο από 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης E, αλλά και μεγάλη ποσότητα βιταμίνης B2, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και μαγναντίου. Στην Ελλάδα καλλιεργούμε πολλές ποικιλίες με τη Θεσσαλία να ηγείται στην παραγωγή, ενώ σε έρευνες αναφέρεται ότι έχουμε ποικιλίες που παρουσιάζουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (ποικιλία Σιάτιστα-4 από τη Σιάτιστα) και ασβέστιο (ποικιλία Truoiτο από τη Νάουσα) από τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές.

Κρόκος Κοζάνης:

Στην Κοζάνη παράγονται 2 τόνοι κρόκου ετησίως, οι οποίοι είναι από τους καλύτερους παγκοσμώς. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο κρόκος μειώνει τη χοληστερόλη και την πίεση και έχει θετική δράση στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Θεωρείται φυσικό αντικαταθλιπτικό ενώ έχει αντικαρκινική δράση και βοηθάει στο αδυνάτισμα. Συστήνεται να αποφεύγεται στην εγκυμοσύνη και το θηλασμό αλλά και σε συνδυασμό με άλλες φαρμακευτικές αγωγές χωρίς την έγκριση του γιατρού.

Οι πολύτιμες πληροφορίες περιέχονται στο βιβλίο «Γνωρίστε τα ελληνικά super foods» από τον Κωνσταντίνο Ξένο και την Αστερία Σταματάκη. Εκδόσεις Διόπτρα.

Πηγή: shape.gr