

7 Φεβρουαρίου 2017

## Να γιατί πρέπει να τρως ένα μήλο την ημέρα: Ξέρεις τα διατροφικά οφέλη τους;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



πρέπει να τρως ένα μήλο την ημέρα: Ξέρεις τα διατροφικά οφέλη τους;  
Το αγαπημένο φρούτο του χειμώνα δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία σου αλλά και στη φυσική σου κατάσταση.

Το μήλο σε κρατά (και τα βακτήρια στο έντερό σου) δυνατή και χαρούμενη

Τα βακτήρια του εντέρου συμβάλλουν στη ρύθμιση της πέψης, του ανοσοποιητικού συστήματος, του βάρους και της διάθεσης και το μήλο ενισχύει τον πληθυσμό των καλών βακτηρίων, διαπιστώθηκε σε πρόσφατη μελέτη. «Αυτό συμβαίνει επειδή το μήλο, και κυρίως η ποικιλία Granny Smith (ξινόμηλο), είναι πολύ καλή πηγή των φυτικών ινών που τροφοδοτούν αυτά τα μικρόβια, οπότε εκείνα παράγουν λιπαρά οξέα που διατηρούν υγιές το έντερο και προλαμβάνουν την εμφάνιση χρόνιων νόσων» εξηγεί η συγγραφέας της μελέτης, Giuliana Noratto, PhD, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο A&M του Τέξας.

Κάνει την καρδιά σου ακόμα πιο υγιή

Η κατανάλωση 2 μέτριων μήλων τη μέρα θα μπορούσε να μειώσει τα επίπεδα της LDL ή «κακής» χοληστερίνης έως και κατά 24% σε μόλις 6 μήνες, σύμφωνα με μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντας. «Το μήλο έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε πηκτίνη, μια μορφή διαλυτών φυτικών ινών οι οποίες δεσμεύουν τη χοληστερίνη στο πεπτικό σου και την αποβάλλουν από το σώμα σου» σχολιάζει ο συγγραφέας της μελέτης, Bahram H. Arjmandi, PhD. Οι συμμετέχοντες είδαν, επίσης, μείωση στα επίπεδα της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP), ενός δείκτη συστημικής φλεγμονής που μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση καρδιοπαθειών και διαβήτη.

Bonus: Οι γυναίκες που έτρωγαν μήλα έχασαν κιλά κατά τη διάρκεια της μελέτης, παρότι πρόσθεταν με αυτά θερμίδες στη διατροφή τους, χάρη στην αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών.

Μπορεί να βελτιώσει την αντοχή σου

Χάρη στους υδατάνθρακες αργής καύσης και την υψηλή του περιεκτικότητα σε νερό, ένα

μήλο είναι εξαιρετικό σνακ για πριν ή μετά την άσκηση. Συνδύασέ το με λίγη πρωτεΐνη, όπως μια μικρή χούφτα ξηροί καρποί, αν η προπόνησή σου ήταν έντονη. Αν τρως ένα μήλο την ημέρα, θα έχεις καλύτερες επιδόσεις στη γυμναστική σου – σε μελέτες τονίζεται πως η κερκετίνη, φλαβονοειδές που βρίσκεται στο μήλο, μπορεί να αυξήσει την αντοχή και να μειώσει το χρόνο αποθεραπείας.

Γράφει: Τάνια Ζερβού

Πηγή:[shape.gr](http://shape.gr)