

5 Μαρτίου 2017

# 10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα η συνταγή της μακροζωίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν θέλετε να προσθέσετε χρόνια στη ζωή σας, ίσως πρέπει να καταστήσετε κορμό της διατροφής σας τα φρούτα και τα λαχανικά, συνιστούν βρετανοί επιστήμονες. Αναλύοντας συνδυαστικά τα ευρήματα 95 κλινικών μελετών με σχεδόν 2 εκατομμύρια συμμετέχοντες οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα περισσότερα οφέλη στην υγεία παρέχουν 10 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών

την ημέρα, αντί για τις 5 που συνιστούν οι περισσότεροι διεθνείς υγειονομικοί οργανισμοί.

Οι 10 μικρομερίδες αντιστοιχούν σε 800 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών και οι επιστήμονες υπολόγισαν ότι αν όλοι μας τρώγαμε αυτή την ποσότητα, κάθε χρόνο θα αποφεύγονταν παγκοσμίως 7,8 εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι από έμφραγμα, εγκεφαλικό και καρκίνο.

«Αν και πέντε μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα είναι καλές, οι 10 είναι ακόμα καλύτερες», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Dagfinn Aune, από τη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Imperial College του Λονδίνου (ICL).

Ακόμα όμως και περισσότερες από δύο μικρομερίδες να τρώει κάποιος, κάνει τη διαφορά στην υγεία του, σύμφωνα με τη νέα μελέτη.

Στην πραγματικότητα, 2,5 μικρομερίδες (200 γραμμάρια) φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση συσχετίστηκαν με μείωση κατά 16% του κινδύνου εκδήλωσης καρδιοπάθειας, κατά 18% του κινδύνου για εγκεφαλικό, κατά 13% για άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα, κατά 4% για καρκίνο και κατά 15% για πρόωρο θάνατο.

Τα οφέλη από τις 10 μικρομερίδες ήταν ακόμα ισχυρότερα: ο κίνδυνος για καρδιοπάθεια μειώθηκε κατά 24%, για εγκεφαλικό κατά 33%, για άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα 28%, για καρκίνο 13% και για πρόωρο θάνατο κατά 31%.

Όλ' αυτά αποδίδονται στις μειώσεις στα επίπεδα της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης, αλλά και στη διέγερση της υγείας των αιμοφόρων αγγείων και του ανοσοποιητικού, που επιφέρουν τα θρεπτικά λαχανικά των φρούτων και των λαχανικών.

Η ανάλυση, που δημοσιεύεται στην [Διεθνή Επιθεώρηση Επιδημιολογίας](#), (IJE), έδειξε ακόμα ότι τα μεγαλύτερα οφέλη παρέχουν τα μήλα, τα αχλάδια, τα εσπεριδοειδή, τα σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα σταυρανθή λαχανικά (όπως το μπρόκολο, το λάχανο και το κουνουπίδι), καθώς και τα πράσινα και κίτρινα λαχανικά όπως τα φασόλια, τα καρότα και οι πιπεριές.

### **Πόσο είναι μία μικρομερίδα**

Μία μικρομερίδα *φρούτων* ισοδυναμεί με ένα από τα παρακάτω:

1/2 αβοκάντο

12 κεράσια

1/2 γκρέιπ φρουτ

1 φέτα πεπόνι

1 λεπτή φέτα καρπούζι

1 φέτα ανανά

1 μικρό μήλο

1 μικρό πορτοκάλι

1 αχλάδι

1/2 μπανάνα

1 μανταρίνι

1 ροδάκινο

1 νεκταρίνι

3 μούρα

2 ακτινίδια

2 σύκα

3 δαμάσκηνα

3 βερίκοκα

7 φράουλες

Αντίστοιχα, μία μικρομερίδα λαχανικών αντιστοιχεί σε 100 γραμμάρια λαχανικών της επιλογής μας.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)