

1 Ιουνίου 2017

Μούσμουλα: τα outsiders των ανοιξιάτικων φρούτων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η αλήθεια είναι ότι δεν θα ακούσετε εύκολα κάποιον να αναφέρει το μούσμουλο ως αγαπημένο του φρούτο, ούτε υπάρχουν τόσο συχνά στη φρουτιέρα των περισσότερων. Δείτε, όμως, γιατί πρέπει να αλλάξει αυτό.

Είναι ανοιξιάτικα, είναι νόστιμα, είναι δροσερά, μας χαρίζουν βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και έχουν γλυκιά και «πικάντικη» γεύση. Κι αν δεν σας φτάνουν αυτά, συνεχίστε να διαβάζετε.

-Τα μούσμουλα περιέχουν πηκτίνη, η οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την απομάκρυνση των τοξινών που παράγονται στο σώμα και δρα προστατευτικά στην περίπτωση καρκίνου του παχέος εντέρου.

-Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι αποτελεσματικά για την προστασία του σώματος από τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες, αλλά και φυτοθρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, προστατεύουν, από καρκίνο, φλεγμονές και εκφυλιστικές ασθένειες.



-Περιέχουν βιταμίνη C που τονώνει το ανοσοποιητικό και βοηθά στην απορρόφηση σιδήρου, βιταμίνη A που κάνει καλό στα μάτια, φυλλικό οξύ, θειαμίνη, πυριδοξίνη και νιασίνη, όπως επίσης και ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και φώσφορο.

-Βοηθούν στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων, χάρη στην περιεκτικότητά τους σε μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο και φυλλικό οξύ.

-Ένα μέτριο μούσμουλο αποδίδει μόλις 8 θερμίδες, ενώ τα 100 γραμμάρια φτάνουν τις 47 θερμίδες και το 30% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης A που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

-Το κάλιο που περιέχουν κάνει καλό στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και στην υγεία της καρδιάς.

Στην Ελλάδα την μεγαλύτερη παραγωγή έχουμε στον νομό Κορινθίας. Οι βασικές ποικιλίες μούσμουλων είναι δύο, η στρογγυλή και η μακρύκαρπη, που θεωρείται και η πιο νόστιμη. Μπορείτε να τα προσθέσετε στη σαλάτα σας, να φτιάξετε μαρμελάδα, λικέρ, να τα μαγειρέψετε με το κρέας σας ή να τα καταναλώσετε σκέτα.

Πηγή: clickatlife.gr