

12 Ιουνίου 2018

Η θρεπτική αξία της μαύρης σταφίδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων



Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και συμβάλλουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ.

Ο λόγος για τη μαύρη κορινθιακή σταφίδα που αποτελεί ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας. Τα τελευταία χρόνια έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων, εξαιτίας του ρόλου που φαίνεται ότι διαδραματίζει στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Όσον αφορά στη θρεπτική της αξία, διαθέτει ακόμη υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και προσφέρει σημαντικά ποσά μαγνησίου, ψευδαργύρου, καλίου, φωσφόρου, σιδήρου και μαγγανίου.

Αδιαμφισβήτητα, ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της μαύρης σταφίδας είναι η παρουσία υψηλών συγκεντρώσεων αντιοξειδωτικών συστατικών.

Ειδικότερα, είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες και ρεσβερατρόλη, συστατικά που έχει φανεί ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση.

Επιπλέον, η διεθνής επιστημονική βιβλιογραφία, δείχνει ότι τα εν λόγω συστατικά διαθέτουν αντικαρκινικές, αντιμικροβιακές και αντι-αλλεργικές ιδιότητες, ενώ η αυξημένη πρόσληψή τους έχει συσχετισθεί με βελτίωση της αντιοξειδωτικής ικανότητας του οργανισμού, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με το οξειδωτικό στρες.

Πηγή: neadiatrofis.gr