

Βερίκοκο για υγεία, αναιμία, δυσκοιλιότητα, όραση, ομορφιά και τα κουκούτσια τους για καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



της Αγγελικής Μήλιου, βιολόγου, medlabnews.gr

Το βερίκοκο (ορθότερα “βερίκοκκο”) είναι ο καρπός της βερικοκιάς. Η μακρόχρονη ιστορία της βερικοκιάς αποτελούσε το χρυσόμηλο των Ρωμαίων και η επιστημονική ονομασία του βερίκοκου είναι *prunus armeniaca*.

Προέρχεται από την Κίνα και λέγεται ότι καλλιεργείται τα τελευταία τουλάχιστον 4.000 χρόνια. Το φρούτο είναι σαρκώδης, σφαιρικό, με αυλακωτή κοιλιακή ραφή, ενώ ο πυρήνας του (κουκούτσι), είναι ξυλώδης και στο εσωτερικό του περιέχει ένα

με δύο σπόρια, που έχουν πικρή γεύση και μοιάζουν με αμύγδαλα. Μάλιστα, υπάρχει ένας λαός, που λέγεται ότι είναι από τους μακροβιότερους στον κόσμο και όχι μόνο καταναλώνουν τόνους βερίκοκων, αλλά τρώνε και τα κουκούτσια, που είναι πολύ πικρά. Πρόκειται για τη φυλή Χούνζα, που ζει στο Πακιστάν και αυτοαποκαλούνται απόγονοι των στρατιωτών του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Λέγεται πως η ελληνική ποικιλία Διαμαντοπούλου έχει τα πιο νόστιμα βερίκοκα στον κόσμο! Είναι εξαιρετικά αρωματικά, αλλά δύσκολα στη μεταφορά τους, αφού είναι αρκετά ευαίσθητα. Η πιο κοινή ποικιλία στην Ελλάδα πάντως είναι τα βερίκοκα Μπεμπέκου, που είναι μεγαλύτερα μεν, αλλά όχι τόσο αρωματικά και γλυκά. Το βερίκοκο καταναλώνεται νωπό σαν φρούτο, αλλά και αποξηραμένο, γίνεται μαρμελάδα, κομπόστα, χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και γίνεται λικέρ και χυμός.

Διατροφική αξία

Το βερίκοκο έχει χαμηλή θερμιδική αξία, 47 θερμίδες τα δύο, ενώ η κατανάλωση του καλοκαιρινού αυτού φρούτου, καταπραΰνει- μεταξύ άλλων- συμπτώματα πονοκεφάλου, εντερικής πάθησης, αϋπνίας, φαρυγγίτιδας και ήπια κατάθλιψη.

Πλούσια σε βιταμίνη Α, τα βερίκοκα συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών. Καταναλώνοντας περίπου 3 βερίκοκα, καλύπτουμε σχεδόν το 100% της καθημερινής μας ανάγκης σε βιταμίνη Α. Εμπεριέχουν επίσης καροτενοειδή (β-καροτένιο, λυκοπένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), στα οποία οφείλεται και το πορτοκαλί τους χρώμα- τα ώριμα καθώς και τα αποξηραμένα βερίκοκα έχουν μάλιστα μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε καροτενοειδή. Το λυκοπένιο μάλιστα έχει συνδεθεί με την προστασία από τον καρκίνο του προστάτη.

Αποτελούν καλή πηγή βιταμίνης C και φλαβονοειδών, ως εκ τούτου έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, προστατεύουν τα αγγεία, και εμποδίζουν την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης.

Στα διατροφικά πλεονεκτήματα πρέπει να περιληφθεί η βιταμίνη B3, (νιασίνη), ο σίδηρος, το κάλιο και οι φυτικές ίνες του βερίκοκου, απαραίτητες για την υγεία του πεπτικού συστήματος και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Μέση Διατροφική Ανάλυση 100g βερίκοκων

BITAMINEΣ

Φυλλικό οξύ 9 μg 2%

Νιασίνη 0.600 mg 4%

Παντοθενικό οξύ 0.240 mg 5%

Πυριδοξίνη 0.054 mg 5%

Ριβοφλαβίνη 0.040 mg 3%
Θειαμίνη 0.030 mg 2.5%
Βιταμίνη A 1926 IU 64%
Βιταμίνη C 10 mg 16%
Βιταμίνη K 3.3 µg 3%

ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ

Νάτριο 1 mg 0%
Κάλιο 259 mg 5.5%

ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασβέστιο 13 mg 1.3%
Χαλκός
Σίδηρος 0.39 mg 5%
Μαγνήσιο 10 mg 2.5%
Μαγγάνιο 0.077 mg 3%
Φώσφορος 23 mg 3%
Ψευδάργυρος 0.2 mg 2%

ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ

α-Καροτένιο 19 µg —
β-Καροτένιο 1094 µg —
β-Κρυπτο ξανθίνη 104 µg —
Λουτεΐνη-ζεαξανθίνη 89 µg —

ΠΗΓΗ: USDA National Nutrient data base

Μερικά από τα σπουδαιότερα οφέλη που προσφέρουν είναι τα ακόλουθα:

Με όλα τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά σε κάθε βερίκοκο, το φρούτο αυτό αναπόφευκτα παρουσιάζει διάφορα οφέλη για τους καταναλωτές του, όπως:

-Κάνει καλό στην αναιμία: Η περιεκτικότητά του σε σίδηρο (5% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης στα 2 βερίκοκα) μπορεί να δράσει βοηθητικά σε όσους πάσχουν από αναιμία. Ακόμη, η μικρή αλλά σημαντική περιεκτικότητα του φρούτου σε χαλκό, βοηθάει το σίδηρο να διατεθεί σε όλο το σώμα.

-Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα: Η κυτταρίνη και η πηκτίνη που συναντάμε στα βερίκοκα αποτελούν ήπιες μορφές καθαρτικά και φέρνουν αποτελέσματα σε όσους πάσχουν από δυσκοιλιότητα. Η κυτταρίνη, συγκεκριμένα, βοηθάει στην κινητικότητα του εντέρου, ενώ η πηκτίνη απορροφά και κατακρατά νερό, συντελώντας έτσι κι αυτή στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.

-Βοηθά την πεπτική λειτουργία: Λόγω του ότι παρουσιάζει αλκαλική αντίδραση στο πεπτικό σύστημα, το βερίκοκο μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη πέψη, ενώ

εξαιρετικά βοηθητικές είναι και οι φυτικές του ίνες, που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και άλλων πεπτικών διαταραχών. Κάποιοι ειδικοί, μάλιστα, συστήνουν να τρώτε ένα βερίκοκο πριν το φαγητό, για καλύτερα αποτελέσματα.

-Ευεργετεί την όραση: Η έλλειψη της βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει κακή νυχτερινή και γενικότερα αποδυναμωμένη όραση, ενώ αντιθέτως η επαρκής λήψη της βιταμίνης (στην οποία είναι πλούσιο το βερίκοκο) μπορεί να διατηρήσει την υγεία της όρασής μας (αποτρέποντας την εμφάνιση εκφύλισης της ωχράς κηλίδας ή του καταρράκτη στο μέλλον) ή ακόμη και να τη βελτιώσει σε ορισμένες περιπτώσεις.

-Ρίχνει τον πυρετό: Κι όμως! Σε περίπτωση που ο πυρετός σας... χτυπήσει την πόρτα εν μέσω άνοιξης ή καλοκαιριού, το βερίκοκο μπορεί να σας δώσει τη λύση. Πολτοποιήστε μερικά βερίκοκα μαζί με μέλι και νερό και πιείτε το χυμό τους. Θα σας ενυδατώσει, θα σας χαρίσει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και θα μειώσει τις τοξίνες του σώματος.

-Μειώνει τη χοληστερίνη: Το αρωματικό αυτό φρούτο είναι πλούσιο σε βήτα-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α και παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία της καρδιάς, καθώς καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, μειώνει την LDL (κακή) χοληστερόλη κι έτσι μας προστατεύει από μελλοντικό έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.

-Βελτιώνει την επιδερμίδα: Η βήτα-καροτίνη, και πάλι, γνωστή και ως προβιταμίνη Α που μετατρέπεται σε βιταμίνη Α στο σώμα μας, είναι σημαντική και για την υγεία του δέρματός μας. Ο λόγος είναι ότι παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση και την ανάπτυξη ιστών, καταπολεμώντας τα εξανθήματα και βελτιώνοντας την υφή του δέρματος. Μάλιστα, από κάποιους ειδικούς συστήνεται η χρήση των φύλλων της βερικοκιάς: πάρτε το χυμό τους και εφαρμόστε τον σε ηλιακά εγκαύματα, στις φαγούρες, τα εκζέματα κ.ο.κ. για να ανακουφιστείτε.

Το κουκούτσι του βερίκοκου σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα;

Η Β17 που περιέχεται στο κουκούτσι του βερίκοκου, στα πικραμύγδαλα και τα αμύγδαλα. Έχει παρατηρηθεί ότι η αμυγδαλίνη (βιταμίνη Β17) έχει κάποια (ευεργετική για τον άνθρωπο) δράση πάνω στα καρκινικά κύτταρα. Ωστόσο δεν θεωρείται φάρμακο κατά του καρκίνου, όταν αυτός έχει ήδη εκδηλωθεί. Σύμφωνα με τους επιστήμονες η χρησιμοποίηση της αμυγδαλίνης(Β17) είναι περισσότερο προληπτική παρά θεραπευτική. Πιστεύεται ότι η χρόνια ανεπάρκεια σε αμυγδαλίνη (Β17) οδηγεί σε μείωση της αντίστασης του οργανισμού στην ανάπτυξη κακοήθειας. Από την άλλη δεν έχουν παρατηρηθεί παρενέργειες από κατανάλωση μεγάλων δόσεων αμυγδαλίνης(Β17). Παρόλα αυτά συνίσταται η μέγιστη πρόσληψη αμυγδαλίνης(Β17) να μην υπερβαίνει τα 3 γραμμάρια την ημέρα.

Προτεινόμενος τρόπος κατανάλωσης

Αναζητήστε βερίκοκα τα οποία δεν είναι γδαρμένα, παραμορφωμένα, μουχλιασμένα ή ζαρωμένα. Αγοράστε μόνο ό,τι θέλετε να καταναλώσετε τις αμέσως επόμενες ημέρες. Προτού τα καταναλώσετε πρέπει να τα πλύνετε με άφθονο ζεστό νερό. Για μέγιστο όφελος, καλύτερα να τρώτε ξερά βερίκοκα. Έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε β-καροτένιο από ότι τα ωμά (J Agric Food Chem. 2005).

Ιδιαίτερη προσοχή όμως, στο χρώμα του φρούτου και περισσότερο στα αποξηραμένα βερίκοκα γιατί πολύ συχνά θειαφίζονται για να πάρουν ανοιχτό πορτοκαλί χρώμα αντί του φυσικού τους που είναι καφέ πορτοκαλί. Τα βερίκοκα που δεν ψεκάζονται με θειάφι είναι γευστικότερα από τα υπόλοιπα.

Φυσικά πριν την κατανάλωσή τους, πρέπει να τα ξεπλένεται με άφθονο νερό και κατά προτίμηση ζεστό. Προτιμάτε πάντα τα ώριμα βερίκοκα αλλά όχι τα ζαρωμένα καθώς και χωρίς γδαρσίματα.

Πηγή: medlabgr.blogspot.com