

Το αντικαρκινικό τρόφιμο που έχει περισσότερο ασβέστιο από το γάλα

[/ Γενικά Θέματα](#)



Είναι το ιδανικό «τρόφιμο επιβίωσης» δεδομένου ότι δεν απαιτεί ιδιαίτερες συνθήκες αποθήκευσης, μπορεί να καταναλωθεί χωρίς προετοιμασίες, ενώ παράλληλα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για την υγεία

Γνωστά και ως «υγιεινή σοκολάτα» τα χαρούπια είναι μία απίστευτα θρεπτική τροφή. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας γιατί είναι πλούσια σε

αντιοξειδωτικές ουσίες, θρεπτικά συστατικά και ιχνοστοιχεία.

Οι αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες οφείλονται στη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες πολυφαινόλες και τανίνες.

Τα δυνατά χαρακτηριστικά του χαρουπιού:

Εξαιτίας της παρουσίας τουλάχιστον έξι αντιοξειδωτικών ουσιών οι οποίες δρουν προστατευτικά για τα κύτταρα, τα χαρούπια παρουσιάζουν σημαντική αντικαρκινική δράση αποτρέποντας το σχηματισμό όγκων.

Είναι πλούσια σε ασβέστιο, μια και περιέχουν 350mg ανά 100γρ. Συγκριτικά, το γάλα, περιέχει μόνο 120 έως 130 mg ασβεστίου ανά 100γρ, κι αυτά όχι καλά αφομοιώσιμα στην περίπτωση παστεριωμένου αγελαδινού γάλακτος

Τα χαρούπια δεν περιέχουν οξαλικό οξύ, όπως η σοκολάτα, το οποίο τείνει να μειώνει την ικανότητα του σώματος να αφομοιώσει το ασβέστιο. Αν και είναι πολύ γλυκά, περιέχουν 60% λιγότερες θερμίδες από τη σοκολάτα.

Περιέχουν σάκχαρα σε μεγάλη αναλογία (50%), από τα οποία το 30% είναι σταφυλοσάκχαρο.

Περιέχουν βιταμίνες της ομάδας Β και β-κατορένιο (προστάδιο των βιταμινών Α) μέταλλα (κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φώσφορο) και ιχνοστοιχεία (σίδηρο, μαγγάνιο, χαλκό, χρώμιο, νικέλιο).

Περιέχουν τανίνες, ινώδεις ουσίες όπως η λιγνίνη που επιδρά κατασταλτικά στη χοληστερόλη, έχει θετικά αποτελέσματα στο επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα και χρησιμοποιείται κατά του σακχαρώδη διαβήτη και της παχυσαρκίας.

Είναι πλούσια σε ίνες που βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και καταπραύνουν το στομάχι.

Δεν περιέχουν γλουτένη, και ο γλυκαιμικός τους δείκτης είναι πολύ χαμηλός. Δεν περιέχουν καφεΐνη και είναι απόλυτα κατάλληλα για πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του χαρουπιού

Συμβάλλει στη θεραπεία του άσθματος και απαλύνει το βήχα και το κρουλόγημα και γι' αυτό χρησιμοποιείται ως βάση για πάρα πολλά σιρόπια και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Στην περίπτωση που κάνουμε δίαιτα, είναι ιδανικό, αφού περιέχει ελάχιστα

λιπαρά.

Σύμφωνα με τους παλαιότερους, **το χαρούπι βοηθά στην αύξηση της λίμπιντο και του αριθμού των σπερματοζωαρίων.**

Σε αντίθεση με τη σοκολάτα, **δεν επιδεινώνει συμπτώματα του στρες** όπως το άγχος, η ρηχή αναπνοή και οι αρρυθμίες.

Πηγή: Τρώμε και ομορφαινουμε - Πολύτιμα μυστικά της υγείας μας, κρυμμένα στην Ελληνική κουζίνα, Δημήτρης Κουρέτας & Ηλίας Μαμαλάκης, Εκδόσεις ΑΡΜΟΣ, earthshareme.com