

Μάθε γιατί η επιστήμη σου λέει να τρως πολύ σκόρδο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το σκόρδο, χάρη στη χαρακτηριστική γεύση και οσμή του, έχει φανατικούς φίλους και ακόμα πιο φανατικούς εχθρούς. Όμως η επιστήμη διαρκώς ανακαλύπτει νέα οφέλη του σκόρδου για την ανθρώπινη υγεία και ευεξία, ικανά να πείσουν ακόμα και όσους μισούν το σκόρδο, να το εντάξουν με κάποιο τρόπο στη διατροφή τους.



Το σκόρδο χρησιμοποιείται πάνω από 10.000 χρόνια ως τονωτικό και θεραπευτικό για όλες σχεδόν τις ασθένειες. Οι επιστήμονες τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ανακαλύπτουν γιατί συμβαίνει αυτό.

Όπως διαβάζουμε στο ygeiamou.gr ο βολβός του σκόρδου περιέχει τουλάχιστον τετρακόσιες χημικές ουσίες, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και πολλές αντιοξειδωτικές, οι οποίες δίνουν στο σκόρδο τις εκπληκτικές, ισχυρές ιδιότητές του που προφυλάσσουν εξ ολοκλήρου το σώμα από την πρόωρη γήρανση και άλλες ασθένειες.

Ένα αρνητικό της κατανάλωσης σκόρδου είναι η δυσάρεστη οσμή που αφήνει στην αναπνοή. Αυτή η οσμή οφείλεται στις ενώσεις που περιέχουν θείο, οι οποίες απεκκρίνονται μέσω της αναπνοής και του ιδρώτα.

Ο καλύτερος τρόπος για να απαλλαγεί κάποιος από αυτήν είναι να φάει ένα μήλο. Επιστήμονες εξέτασαν πώς τα διαφορετικά τρόφιμα επηρεάζουν τα επίπεδα των θειούχων ενώσεων μετά την κατανάλωση ωμού σκόρδου και το ακατέργαστο μήλο αποδείχτηκε το ισχυρότερο για την εξουδετέρωση της οσμής.

Τι έχει προκύψει από την εργαστηριακή έρευνα

Έχει έντονη οσμή και χαρακτηριστική καυστική γεύση που οφείλεται σε αιθέρια έλαια πλούσια σε θειούχες ενώσεις. Είναι πλούσιο βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Βιταμίνες B1, B2, B3: Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B είναι βασικοί παράγοντες για τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, του λίπους και των πρωτεϊνών για την απελευθέρωση ενέργειας. Η βιταμίνη B1 βοηθάει στην ανάπτυξη, την καλή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος. Η βιταμίνη B2 βοηθάει στην ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών, μαλλιών και ενισχύει την όραση. Η βιταμίνη B3 είναι απαραίτητη για τη σύνθεση των σεξουαλικών ορμονών, την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος.

Θειούχες ενώσεις: Το κύριο συστατικό του είναι η αλλισίνη, που είναι δύσοσμη και δημιουργείται κατά την κοπή, κατά την πολτοποίηση του σκόρδου ή κατά τη μάσησή του. Η αλλισίνη αποβάλλεται με τα ούρα δια της αναπνοής, έτσι το άτομο που έχει φάει σκόρδο μπορεί εύκολα να προδοθεί από την αναπνοή του.

Ιχνοστοιχεία: Το σκόρδο περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, σελήνιο και άλλα στοιχεία χρήσιμα για τον οργανισμό.

Πηγή: mag.sigmalive.com