

Το αντιοξειδωτικό μπαχαρικό που ακόμα ρυθμίζει το σάκχαρο!

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



Είτε καταναλώνεται σαν καρπός είτε σαν εκχύλισμα, το γαρύφαλλο προσφέρει τέσσερις πολύ καλούς λόγους να το συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας

Οι ωφέλιμες για την υγεία ιδιότητες του γαρύφαλλου είναι γνωστές εδώ και αιώνες, με τη σύγχρονη επιστήμη να υποστηρίζει πλέον και με τεκμήρια τα οφέλη αυτά. Ας δούμε γιατί:

1. Βοηθά την υγεία των οστών

Ως καρύκευμα, ενδεχομένως να θεωρείται πως δεν πολλά να προσφέρει στον τομέα των θρεπτικών συστατικών. Η αλήθεια είναι όμως πως το γαρύφαλλο περιέχει το σημαντικό για τη δύναμη των οστών μαγγάνιο. Ένα κουταλάκι γαρύφαλλο περιέχει πάνω από το 50% των συνιστώμενων επιπέδων ημερήσιας πρόσληψης μαγγανίου, ενός μετάλλου που, μαζί με το ασβέστιο, αποτελούν το κλειδί για τον σχηματισμό και την πυκνότητα των οστών. Παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση των ενζύμων, συμβάλλοντας στη στήριξη του μεταβολισμού, την επούλωση πληγών και την παραγωγή νευροδιαβιβαστών.

2. Ανακουφίζει προσωρινά τον πονόδοντο

Ήδη από τον 13ο αιώνα, το γαρύφαλλο χρησιμοποιείται για τον πονόλαιμο, λόγω της ευγενόλης που περιέχει, ένωση που βρίσκεται ειδικά στο γαρύφαλλο και μπορεί δυναμικά να λειτουργήσει ως αναλγητικό. Σε μελέτη φάνηκε ότι οι ασθενείς που χρησιμοποιούσαν οδοντόπαστα με βάση την ευγενόλη μετά από μια οδοντιατρική εργασία βίωναν λιγότερο πόνο, φλεγμονή και μόλυνση από τους ασθενείς που χρησιμοποιούσαν είτε τα κλασικά παυσίπονα ή τίποτα.

Δοκιμάστε το ρίχνοντας μερικές σταγόνες διαλυμένου ελαίου από γαρύφαλλο σε

λίγο βαμβάκι και ακουμπήστε το ελαφρά στην περιοχή του πόνου. Επιπλέον, έχει βρεθεί πως το γαρύφαλλο βοηθά στη μείωση της οδοντικής πλάκας και της ουλίτιδας.

3. Συμβάλλει στην ισορροπία του σακχάρου στο αίμα

Ζωικές μελέτες έχουν δείξει ότι το γαρύφαλλο μπορεί να ενισχύει τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα των διαβητικών ποντικιών. Και παρόλο που η έρευνα στους ανθρώπους βρίσκεται προς το παρόν σε προκαταρκτικό επίπεδο, είναι πολλά υποσχόμενη. Επίσης, σε μια μικρή επιστημονική μελέτη, αναδείχθηκε πως 1-3 γραμμάρια γαρύφαλλο την ημέρα για 30 ημέρες ήταν αρκετό για να βοηθήσει τους διαβητικούς ασθενείς να διαχειριστούν καλύτερα την αυξημένη γλυκόζη, τα τριγλυκερίδια και την LDL χοληστερόλη. Σε άλλη προκαταρκτική δοκιμή, υγιείς ενήλικες που λάμβαναν συμπληρώματα με εκχύλισμα γαρυφάλλου παρατήρησαν πως τους βοηθούσε να διατηρήσουν την ισορροπία στα επίπεδα γλυκόζης. Οι ερευνητές πιστεύουν πως το φαινόμενο αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στο μαγγάνιο, το οποίο παίζει ρόλο στην παραγωγή της ινσουλίνης.

4. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά

Ενδεχομένως να γνωρίζατε ότι τα βότανα και τα μπαχαρικά αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών, σε μια βαθμολογία με τις 100 πιο πλούσιες πηγές πολυφαινολών και αντιοξειδωτικών, όμως τα καρυκεύματα ήταν η διατροφική ομάδα με τις περισσότερες... συμμετοχές στη λίστα. Στη βαθμολογία αυτή, μάλιστα, το γαρύφαλλο κατατάχθηκε στην πρώτη θέση ξεπερνώντας τα μούρα με περισσότερες από 30 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση αντιοξειδωτικών.

Τα αντιοξειδωτικά είναι σημαντικά για την καταπολέμηση της βλάβης που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, οι οποίες μπορούν να καταστρέψουν τα κύτταρα και να τα καταστήσουν ευάλωτα σε χρόνιες παθήσεις, νευροεκφυλιστικές διαταραχές και άλλα σημάδια γήρανσης. Σε εργαστηριακές μελέτες, τέλος, έχει αποδειχθεί ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του γαρύφαλλου καθυστερούν την ανάπτυξη των όγκων και ενισχύουν τον θάνατο των καρκινικών κυττάρων.

[Πηγή: briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)