

Κουρκουμάς: Ο έξυπνος συνδυασμός που αυξάνει την απορρόφηση και τη δράση του

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



Αυξάνοντας την απορρόφηση της κουρκουμίνης από τον οργανισμό, θα επωφεληθείτε από την αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση για τις οποίες είναι διάσημος ο κουρκουμάς



Η κουρκουμίνη, το βασικό συστατικό του κουρκουμά, δυστυχώς, απορροφάται πολύ δύσκολα από το σώμα και οι δόσεις που χρησιμοποιούνται στις μελέτες σε ζώα δεν επιτυγχάνονται εύκολα με συμπληρώματα.

Ωστόσο, η παραδοσιακή σοφία μάς δείχνει και πάλι τον δρόμο. Στην παραδοσιακή ινδική κουζίνα το κάρι αναμειγνύεται με πιπέρι ή τζίντζερ, ουσίες που αυξάνουν σημαντικά την απορρόφηση από τα εντερικά τοιχώματα στο αίμα.

Η ανάμειξη του κουρκουμά με μαύρο πιπέρι διαλυμένο μέσα σε λάδι, κατά προτίμηση ελαιόλαδο, λάδι καρύδας ή λιναρόσπορου, αυξάνει σημαντικά την απορρόφηση της κουρκουμίνης.

Συστάσεις

Προσθέστε κουρκουμά στα φαγητά σας, για να δίνετε γεύση στο ρύζι, στις σαλάτες, στις σούπες και σε άλλα πιάτα.

Προσθέστε λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι σε αυτά τα πιάτα, για να αυξάνετε την απορρόφηση του κουρκουμά από το σώμα.

Τρόπος για να χρησιμοποιείτε κουρκουμά στις συνταγές σας: ανακατέψτε 1 κουταλάκι σκόνη κουρκουμά με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μπόλικο μαύρο πιπέρι. Προσθέστε το μείγμα σε λαχανικά, σούπες, ρύζι και σάλτσες για σαλάτα.

Πηγή: Anticancer, Η προληπτική δύναμη των τροφών, Οδηγός διατροφής για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου, Χριστίνα Οικονομίδου - Περίδου, Κλινική

Διαιτολόγος, διατροφολόγος, M.Sc. Nutritional Medicine, εκδόσεις Διόπτρα,
ygeiamou.gr