

9 Νοεμβρίου 2021

Το αγαπημένο φρούτο που ρίχνει την πίεση και ενισχύει το ανοσοποιητικό

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



Τα αναρίθμητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε αυτό το αγαπημένο εσπεριδοειδές προσφέρουν ποικίλα οφέλη για την υγεία, από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού έως την εμφάνιση του δέρματος



Χαμηλά σε θερμίδες και υψηλά σε θρεπτικά συστατικά, τα πορτοκάλια αποτελούν αναντικατάστατο κομμάτι μιας υγιεινής διατροφής λόγω της φυσικής γλυκιάς γεύσης αλλά και της ευρείας ποικιλίας στον τρόπο κατανάλωσής τους. Είτε ως φρούτα, ως χυμός ή σαν μαρμελάδα, τα πορτοκάλια περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C και άλλων φυτικών ενώσεων και αντιοξειδωτικών που μειώνουν τη φλεγμονή και λειτουργούν ενάντια σε διάφορες παθήσεις.

Αρτηριακή πίεση

Τα πορτοκάλια δεν περιέχουν νάτριο, πράγμα που βοηθά στη διατήρηση του ημερήσιου ορίου. Επιπλέον, μια κούπα χυμού πορτοκαλιού μπορεί να ενισχύει την ημερήσια πρόσληψη καλίου κατά 14%.

Η διατήρηση της χαμηλής πρόσληψης νατρίου είναι σημαντική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Ωστόσο, η αύξηση της πρόσληψης καλίου μπορεί να είναι εξίσου σημαντική για τη μείωση του κινδύνου που διατρέχει ένα άτομο για υψηλή αρτηριακή πίεση, καθώς μπορεί να συμβάλει στη διάταση των αιμοφόρων αγγείων. Σύμφωνα, τέλος, με το αμερικανικό Γραφείο Διατροφικών Συμπληρωμάτων (ODS), η αύξηση της πρόσληψης καλίου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Καρδιακή υγεία

Τα πορτοκάλια αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών και καλίου, τα οποία υποστηρίζουν την καρδιακή υγεία.

Σύμφωνα με επανεξέταση προηγούμενης μετα-ανάλυσης το 2017, η κατανάλωση επαρκών φυτικών ινών μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, τόσο όσον αφορά στην ανάπτυξή τους όσο και στην εξέλιξή τους σε θανατηφόρες. Η επανεξέταση συνδέει την επίδραση αυτή με την ικανότητα των πορτοκαλιών να μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Ένα ποτήρι χυμού πορτοκαλιού μπορεί να παράσχει το 14% της ημερήσιας ανάγκης μας σε κάλιο.

Το ODS βρήκε ότι οι άνθρωποι με υψηλότερη πρόσληψη καλίου μπορεί να έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, φαινόμενο που αποδίδουν κατά κύριο λόγο στις επιδράσεις του καλίου στην αρτηριακή πίεση.

Απαραίτητο για τη ρύθμιση του σακχάρου

Ένα μέτριο πορτοκάλι 131 γρ. παρέχει 3,14 γραμμάρια φυτικών ινών, που αναλογούν σχεδόν στο 10% των ημερήσιων αναγκών ενός ενήλικου σε φυτικές ίνες. Διάφορες μελέτες έχουν βρει ότι οι φυτικές ίνες μπορούν να βελτιώσουν ορισμένους παράγοντες πρόκλησης σακχαρώδους διαβήτη.

Για παράδειγμα, μελέτη του 2019 βρήκε ότι η κατανάλωση 4 γρ. διατροφικών φυτικών ινών ημερησίως δεν μείωσε τη γλυκόζη του αίματος αλλά βελτίωσε την απόκριση του σώματος στην ινσουλίνη. Η χαμηλή ευαισθησία στην ινσουλίνη μπορεί να συμβάλει στον διαβήτη τύπου 2.

Ο έλεγχος του βάρους είναι εξίσου σημαντικός για τη μείωση του κινδύνου διαβήτη τύπου 2, καθώς το πλεονάζον βάρος και η παχυσαρκία μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξή του. Το σώμα επεξεργάζεται τις φυτικές ίνες πιο αργά από άλλα θρεπτικά συστατικά, επομένως δημιουργούν το αίσθημα του κορεσμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μειώνουν την ανάγκη κατανάλωσης σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μια διατροφή που περιέχει υψηλή αναλογία φρούτων και λαχανικών μπορεί να υποστηρίξει τον έλεγχο του σακχάρου του αίματος και να μειώσει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 και της εξέλιξης της νόσου. Έτσι, μια φιλική για τον διαβήτη διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει υγιεινά τρόφιμα από μια ποικιλία διατροφικών ομάδων.

Προστάτης του δέρματος

Η πρόσληψη επαρκούς βιταμίνης C μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της υγείας και της εμφάνισης του δέρματος.

Η βιταμίνη C συνεισφέρει στην παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο υποστηρίζει το δέρμα, ενισχύει την επούλωση των πληγών και βελτιώνει την ανθεκτικότητά του.

Το αποτέλεσμα μιας επανεξέτασης του 2015 υποδεικνύει ότι η πρόσληψη βιταμίνης C μέσω της διατροφής βελτίωσε την εμφάνιση, τις ρυτίδες, την ελαστικότητα και την τραχύτητα του δέρματος των συμμετεχόντων.

Ενίσχυση της άμυνας

Με ένα πορτοκάλι ή άλλο φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C όπως το ακτινίδιο ή μια πιπεριά την ημέρα μπορούμε να καλύψουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνη C η οποία θεωρείται φρουρός του οργανισμού μας από τις λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Πηγή: ygeiamou.gr