

## Το τραγανό κόκκινο φρούτο που ρίχνει την πίεση και βελτιώνει τον ύπνο

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



Αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C κρύβονται σε αυτό το δροσερό και κατακόκκινο καλοκαιρινό φρούτο, που πολλοί από εμάς ήδη απολαμβάνουμε



Αν και το καρπούζι είναι ο πρωταγωνιστής του καλοκαιριού, τα κεράσια σίγουρα παίρνουν το όσκαρ του β' ρόλου ανάμεσα στα καλοκαιρινά φρούτα. Ο εύγευστος καρπός των γυαλιστερών και τραγανών κερασιών είναι πλούσιος σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία μας, ακόμα και σε πτυχές της καθημερινότητας που δεν είχατε φανταστεί, όπως θα διαπιστώσετε και παρακάτω.

Ωστόσο, τα πλεονεκτήματά τους μπορεί να εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως η ποικιλία του κερασιού, η ποσότητα και η συχνότητα της κατανάλωσής τους. Στην ίδια οικογένεια φρούτων άλλωστε ανήκει και το βύσσινο, το οποίο πιο συχνά καταναλώνεται στη μορφή χυμού.

### **Είναι πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών**

Αν και μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής, το κεράσι μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό ως μέρος μιας αντιφλεγμονώδους διατροφής. Σε μια ανασκόπηση μελετών, διαπιστώθηκε ότι 11 από τις 16 μελέτες σε ανθρώπους σχετικά με τα κεράσια και τη φλεγμονή έδειξαν ότι μείωσαν τη φλεγμονή. Ιδιαίτερα οφέλιμος αναδείχθηκε και ο χυμός του κερασιού.

### **Συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς**

Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά είναι φυσικό βάλαμο

για την καρδιά και ειδικότερα τα κεράσια αναγάγονται σε έναν από τους καλύτερους ρυθμιστές της αρτηριακής πίεσης, σύμφωνα με μια ανασκόπηση μελετών. Μια άλλη μελέτη σε γυναίκες με σακχαρώδη διαβήτη διαπίστωσε ότι 40 γραμμάρια βύσσινα την ημέρα για 6 εβδομάδες ήταν αρκετά για να μειώσουν σημαντικά την αρτηριακή πίεση. Οι πολυφαινόλες και το κάλιο είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν σε αυτή τη μείωση.

### **Βοηθά στον ύπνο**

Εάν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, τότε τα κεράσια θα πρέπει να μπουν στη ζωή σας, καθώς είναι μια πλούσια, φυσική πηγή μελατονίνης, που επηρεάζει τον ύπνο και τη διάθεση. Σε μια μελέτη με συμμετέχοντες ηλικίας μεταξύ 20 και 85 ετών, όσοι κατανάλωσαν προϊόντα με βάση το κεράσι, κατάφεραν να βελτιώσουν τον ύπνο τους, με τους ηλικιωμένους να παρουσιάζουν ακόμα πιο έντονη βελτίωση.

### **Επιταχύνουν την αποκατάσταση των μυών**

Η συστηματική άσκηση κάνει καλό στην υγεία, ωστόσο πολλές φορές τυχαίνει οι μύες να καταπονούνται περισσότερο ή να τραυματιστούμε. Σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση, όσοι συμμετέχοντες κατανάλωναν συμπυκνωμένο χυμό βύσσινο για 7 ημέρες μέχρι και 1,5 ώρα πριν από την προπόνηση, βελτίωσαν την αντοχή τους κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό πιθανώς οφειλόταν στον χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες των βύσσινων.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)