

## Ο σούπερ χυμός που καταπολεμά τη φλεγμονή και μειώνει τη χοληστερόλη

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



Ο αγαπημένος χυμός μικρών και μεγάλων είναι γεμάτος βιταμίνες και πολύτιμα συστατικά που θωρακίζουν τον οργανισμό και υψώνουν ένα πλέγμα προστασίας από τις χειμωνιάτικες λοιμώξεις. Εσείς ήπιατε το χυμό σας σήμερα;



*Side view of happy father and son drinking fresh juice*

Όταν χρειαζόμαστε μια γρήγορη δόση φυσικών βιταμινών αλλά δε θέλουμε να φάμε κάποιο φρούτο, ο πιο εύκολος τρόπος είναι να πιούμε ένα φυσικό χυμό πορτοκάλι.

Με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ και κάλιο, ο χυμός πορτοκαλιού δε θα πρέπει να λείπει από το καθημερινό μας πρόγραμμα, και ακολουθούν πέντε λόγοι που σύμφωνα με τους διαιτολόγους θα μας πείσουν.

Πολύτιμα διατροφικά συστατικά

Ο χυμός πορτοκαλιού είναι πλούσιος σε πολλά θρεπτικά συστατικά -απαραίτητα

για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Με μόλις ένα ποτήρι, έχετε εξασφαλίσει το 67% της ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C, προσλαμβάνοντας μόλις 110 θερμίδες. Παράλληλα, έχετε εξασφαλίσει το 15% του φυλλικού οξέος, απαραίτητου συστατικού της σύνθεσης του DNA, το 10% του καλίου, το οποίο ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και το 6% του μαγνησίου που χρειάζεται ο οργανισμός σας καθημερινά.

### Πηγή αντιοξειδωτικών

Πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες, ο χυμός πορτοκαλιού συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος και ο διαβήτης. Αποτελεί επίσης μια καλή πηγή αντιοξειδωτικών όπως τα φλαβονοειδή, τα καροτενοειδή και το ασκορβικό οξύ.

Μια μελέτη διάρκειας 8 εβδομάδων διαπίστωσε ότι η κατανάλωση 750 ml χυμού πορτοκαλιού καθημερινά αύξησε σημαντικά τα αντιοξειδωτικά. Αντίστοιχα, σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, η καθημερινή κατανάλωση 591 ml χυμού πορτοκαλιού αύξησε τη συνολική αντιοξειδωτική κατάσταση σε 24 ενήλικες με υψηλή χοληστερόλη και τριγλυκερίδια.

### Προλαμβάνει τις πέτρες στα νεφρά

Ο χυμός πορτοκαλιού είναι διουρητικός και έχει παράλληλα την ιδιότητα να αυξάνει το pH των ούρων, καθιστώντας τα πιο αλκαλικά. Μελέτες δείχνουν ότι η ύπαρξη ενός υψηλότερου, πιο αλκαλικού pH στα ούρα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των λίθων στα νεφρά.

Μια άλλη μικρή μελέτη συμπέρανε ότι ο χυμός πορτοκαλιού ήταν πιο αποτελεσματικός από τη λεμονάδα στη μείωση διαφόρων παραγόντων κινδύνου για τον σχηματισμό πέτρας στα νεφρά. Ομοίως, μια διαφορετική μελέτη σε 194.095 άτομα διαπίστωσε ότι όσοι κατανάλωναν χυμό πορτοκαλιού τουλάχιστον μία φορά την ημέρα είχαν 12% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης πέτρας στα νεφρά από εκείνους που έπιναν λιγότερο από μία μερίδα την εβδομάδα.

### Σύμμαχος κατά της υψηλής χοληστερόλης

Η υπέρταση και η αυξημένη χοληστερόλη -παράγοντες κινδύνου για τις καρδιακές παθήσεις- μπορούν να προληφθούν με την κατανάλωση του χυμού πορτοκαλιού και με ερευνητικές αποδείξεις. Μια έρευνα σε 129 άτομα διαπίστωσε ότι η μακροχρόνια κατανάλωση χυμού πορτοκαλιού μείωσε τα επίπεδα τόσο της ολικής όσο και της «κακής» LDL χοληστερόλης.

Περιορίζει τη φλεγμονή

Ο χυμός πορτοκαλιού μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των δεικτών φλεγμονής, γεγονός που συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, σύμφωνα με μια ανασκόπηση μελετών. Μια άλλη μικρότερη μελέτη 8 εβδομάδων σε 22 άτομα κατέδειξε ότι η κατανάλωση τόσο φρέσκου όσο και συσκευασμένου χυμού πορτοκαλιού μείωσε εξίσου δύο δείκτες φλεγμονής.

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