

## Ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας που δεν γνωρίζατε

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



Πολλοί θεωρούν τη γλιστρίδα υπερτροφή λόγω της εξαιρετικής θρεπτικής αξίας της. Μάθετε παρακάτω ποιες είναι οι εκπληκτικές φαρμακευτικές ιδιότητες αυτού του άγριου φυτού!



Έχετε ακουστά τη γλιστρίδα; Αν όχι, προετοιμαστείτε να μάθετε όλες τις ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας στο παρακάτω άρθρο.

Η γλιστρίδα χρησιμοποιούνταν ήδη στην Αρχαία Ελλάδα και στην κινεζική ιατρική για τις διουρητικές και τις υπακτικές της ιδιότητες, καθώς και για την αποτοξίνωση του σώματος.

### **Η γλιστρίδα θεωρούνταν ένα αγριόχορτο**

Μέχρι πριν από μερικά χρόνια, η γλιστρίδα ( *Portulaca oleracea* ) ήταν περισσότερο γνωστή ως ένα αγριόχορτο που φυτρώνει παντού. Μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και στη ρωγμή ενός πεζοδρομίου. Οι αγρότες δεν τη συμπαθούν επειδή μπορεί να βλάψει τα σπαρτά τους.

Ωστόσο αυτό το φυτό με τα κίτρινα ή ροζ άνθη ξεχωρίζει για τη μεγάλη του

ανθεκτικότητα και την εξαιρετική διατροφική του αξία. Σήμερα η γλιστρίδα επιτέλους αναγνωρίζεται ως μια οικονομική και προσιτή υπερτροφή, που μπορεί να τρώγεται σαν οποιοδήποτε άλλο λαχανικό και μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε πολλά προβλήματα υγείας.

### **Τα συστατικά που περιέχει η γλιστρίδα**

Η γλιστρίδα είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C, καθώς και σε μεταλλικά στοιχεία όπως το κάλιο, το μαγνήσιο, το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και το σελήνιο, μεταξύ πολλών άλλων. Επιπλέον είναι ένα από τα φυτά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε απαραίτητα λιπαρά οξέα Ωμέγα-3, που περιέχονται στους σπόρους της.

Η γλιστρίδα περιέχει επίσης καλές ποσότητες γλισχράσματος (φυτικές ίνες), φλαβονοειδών αντιοξειδωτικών ουσιών, φυτοοιστρογόνων και οργανικών οξέων, όπως το κιτρικό ή το μηλικό οξύ. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της γλιστρίδας είναι ότι περιέχει μελατονίνη, την ορμόνη που ρυθμίζει τον κύκλο του ύπνου και της εγρήγορσης.

### **Ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας για την υγεία**

Παρακάτω επισημαίνονται δέκα πολύ ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας για την υγεία σας:

#### **Είναι αντιφλεγμονώδης**

Η γλιστρίδα διαθέτει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες χάρη στο γλίσχρασμα, στα λιπαρά οξέα Ωμέγα-3 και στα μεταλλικά στοιχεία που περιέχει. Η γλιστρίδα μπορεί να αντιμετωπίσει διάφορα είδη πόνων και ενοχλήσεων, ειδικά εκείνων που συνδέονται με το ουροποιητικό και το πεπτικό σύστημα.

#### **Είναι αντιοξειδωτική**

Λίγα φυτά είναι τόσο πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες όσο η γλιστρίδα. Οι βιταμίνες C και E, τα φλαβονοειδή, τα αλκαλοειδή, το βήτα-καροτένιο και η γλουταθειόνη που περιέχει συνεισφέρουν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών και στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης. Δείτε εδώ το σχετικό άρθρο που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό The Scientific World Journal.

#### **Η γλιστρίδα είναι πολύ θρεπτική**

Τα θρεπτικά συστατικά της και η υψηλή της περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα Ωμέγα-3 την καθιστούν ένα φυτό που μας θρέφει βαθιά εκ των έσω. Έτσι, βελτιώνει την υγεία του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών, των αρθρώσεων κ.λπ..

#### **Είναι αντισηπτική**

Διαθέτει πολύ αποτελεσματικές αντιμικροβιακές ιδιότητες.

### **Η γλιστρίδα ωφελεί την καρδιαγγειακή υγεία**

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα Ωμέγα-3 που περιέχει μπορούν επίσης να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία. Οι συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, προλαμβάνουν τις αρρυθμίες κ.λπ..

### **Βοηθάει στην πέψη**

Χάρη στην περιεκτικότητά της σε γλίσχροσμα, η γλιστρίδα έχει μαλακτική δράση στο σώμα. Αυτό σημαίνει ότι ηρεμεί και καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα και την ουροφόρο οδό προλαμβάνοντας τις πιο συχνές ασθένειες. Επιπλέον καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα χάρη στην υψηλή της περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και προλαμβάνει τα εντερικά παράσιτα.

### **Είναι διουρητική**

Η γλιστρίδα λειτουργεί ως εξαιρετική φυσική θεραπεία για την αποβολή των περιττών υγρών από το σώμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πρηξίματος και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

### **Έχει ιδιότητες κατά του έλκους**

Το γλίσχροσμα που περιέχει η γλιστρίδα επίσης προστατεύει τα τοιχώματα των οργάνων σας και προλαμβάνει τη γαστρίτιδα και τα έλκη που εμφανίζονται στον πεπτικό σωλήνα.

### **Η γλιστρίδα ρίχνει τον πυρετό**

Αυτό το απίστευτο φυτό μειώνει ακόμα και τον πυρετό με φυσικό τρόπο.

### **Είναι υπογλυκαιμική**

Η γλιστρίδα βοηθάει στη φυσική μείωση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να προλάβει παθήσεις όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία ή η αντίσταση στην ινσουλίνη.

### **Πώς μπορούμε να φάμε τη γλιστρίδα;**

Αν και η γλιστρίδα είναι μια υπερτροφή, δεν έχει ταξινομηθεί ακόμα ως μια θεραπεία επιλογής για όλες τις παραπάνω διαταραχές. Αυτό σημαίνει ότι, αν και όλο και περισσότερες έρευνες διεξάγονται σχετικά με τη γλιστρίδα, δεν τη βρίσκουμε εύκολα σε διαφορετικές μορφές.

Συνιστούμε να την καλλιεργείτε ή να τη μαζεύετε από σημεία που δεν είναι μολυσμένα και να την τρώτε όπως κάθε άλλο λαχανικό, για να αξιοποιήσετε τις ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας.

Μπορείτε να μαγειρέψετε τη γλιστρίδα σοτάροντάς τη και να τη φάτε σε σαλάτες, σε σούπες, σε κρέμες ή σε φαγητά κατσαρόλας, όπως θα τρώγατε το νεροκάρδαμο ή το σπανάκι.

Η γλιστρίδα μπορεί να κάνει τα πιάτα κρεμώδη χάρη στο γλίσχρασμα που περιέχει. Αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιώντας γλιστρίδα μπορείτε να αποφύγετε την προσθήκη άλλων λιγότερο υγιεινών συστατικών όπως η κρέμα ή το τυρί.

Τι λέτε, θα αξιοποιήσετε τις ωφέλιμες ιδιότητες της γλιστρίδας, βάζοντάς την στην διατροφή σας;

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