

Scris de newsreporter pe 09 septembrie 2020, 09:28

De sezon: Fructul care protejeaza vederea, inima si creierul

E sezonul lor, al strugurilor! Asa ca hai sa profitam de aceste bobite parfumate si zemoase, ale caror beneficii sunt nenumarate, datorita continutului ridicat de antioxidanti si substante nutritive esentiale, scrie Exquis.ro.



cos-de-fructe.jpg

Inclusiv persoanele diabetice pot manca fara probleme struguri, pentru ca au un indice glicemic redus si nu afecteaza in nici un fel glicemia. Desigur, totul cu masura!

Verzi, rosii sau rozalii, strugurii sunt excelente surse de resveratrol, o substanta considerata de francezi „elixirul tineretii”, deoarece reduce in mod natural inflamatiile din corp, protejandu-l astfel de tot felul de boli, chiar si de cancer.

Descopera mai jos 10 beneficii ale consumului de struguri pentru sanatatea ta!

1. Strugurii, „rezervoare” de nutrienti esentiali

O portie de 150 de grame de struguri are doar 100 de calorii, dar aceste fructe minunate vin „la pachet” cu numeroase substante nutritive:

- Carbohidrati: 27,3 grame
- Proteine: 1,1 grame

- Grasimi: 0,2 grame
- Fibre: 1,4 grame
- Vitamina C: 27% din doza zilnica recomandata (DZR)
- Vitamina K: 28% din DZR
- Vitamina B1 (tiamina): 7% din DZR
- Vitamina B2 (riboflavina): 6% din DZR
- Vitamina B6: 6% din DZR
- Potasiu: 8% din DZR
- Cupru: 10% din DZR
- Mangan: 5% din DZR

2. Antioxidantii din struguri pot reduce riscul unor boli cronice

Strugurii sunt surse excelente de antioxidanti care ajuta la repararea celulelor degradate de radicalii liberi, adica molecule care duc la inflamatie si stres oxidativ, asociat cu aparitia multor boli cronice, precum diabetul, artrita, cancerul sau afectiunile cardiace.

Cea mai mare concentratie de antioxidanti, in special resveratrol, dar si vitamina C, betacaroten, quercitina, luteina, licopen si acid elagic, se regaseste in coaja si semintele strugurilor, cu precadere in cei rosii, iar acesti compusi benefici se mentin inclusiv dupa fermentatie, motiv pentru care si vinul rosu este indicat, un pahar pe zi, potrivit csid.ro.

3. Strugurii contin substante cu potential anticancerigen

Resveratrolul din struguri a fost intens studiat in ultimii ani, datorita potentialului sau enorm anticancerigen. Astfel, s-a descoperit ca acest antioxidant reduce semnificativ inflamatiile, blocheaza dezvoltarea si propagarea celulelor cancerigene in corp.

Totodata, resveratrolul ar putea proteja impotriva bolilor de inima si reduce in mod natural nivelul de zahar din sange.

Alti antioxidanti cu proprietati anticancerigene prezenti in struguri sunt quercitina, antocianinele si catehinele.

Desi studiile pe subiecti umani sunt limitate, rezultate preliminare indica un efect benefic al consumului de struguri in cazul pacientilor diagnosticati cu cancer de colon sau de san.

4. Strugurii, benefici pentru sanatatea inimii si a creierului

Exista mai multe cai prin care strugurii pot proteja inima si creierul. In primul rand, datorita potasiului pe care il contin, strugurii pot regla nivelul tensiunii arteriale, prevenind astfel boli precum hipertensiunea, infarctul sau accidentul vascular cerebral.

Un studiu realizat pe un esantion de peste 12.000 de subiecti umani a aratat ca nivelul crescut de potasiu din sange este asociat cu un risc mult mai mic de a dezvolta boli de inima.

Pe de alta parte, compusii din struguri (in special din strugurii rosii) pot regla in mod natural nivelul colesterolului „rau” (colesterol LDL) din sange.

5. Diabeticii pot consuma fara probleme struguri

O portie de 150 de grame de struguri contine 27 de grame de carbohidrati, adica zaharuri, motiv pentru care multi pacienti cu diabet se intreaba daca este o alegere inteleapta sa consume

aceste fructe.

Trebuie mentionat insa ca, in ciuda cantitatii, aparent mare, de zaharuri, strugurii au un indice glicemic scazut, de 53, in comparatie cu un cartof, de exemplu, care are un indice glicemic peste 100.

in plus, resveratrolul din struguri poate reduce in mod natural glicemia, prin cresterea sensibilitatii la insulina si imbunatatirea capacitatii corpului de a utiliza glucoza din sange.

Alte fructe cu indice glicemic redus ce pot fi consumate de persoanele diabetice sunt: grepfrutul, bananele, merele, portocalele, piersicile, perele si prunele.

Cu cat un aliment are un indice glicemic mai mare, cu atat atat acel aliment va forta pancreasul sa produca o cantitate mai mare de insulina, iar sanatatea persoanei diabetice este periclitata.

6. Resveratrolul din struguri protejeaza vederea

Luteina, zeaxantina si resveratrolul din struguri pot avea efecte protectoare asupra vederii, arata mai multe studii de laborator.

Potrivit cercetarilor realizate pe animale de laborator, antioxidanii din struguri pot reduce leziunile la nivelul retinei cauzate de razele ultraviolete, prevenind astfel boli precum degenerescenta maculara legata de varsta sau „ochiul diabetic” (afectiuni oculare cauzate de diabet, respectiv retinopatia diabetica, glaucomul si cataracta).

7. Strugurii imbunatatesc memoria, atentia si dispozitia

Un alt efect benefic al antioxidantilor din struguri este faptul ca pot creste semnificativ capacitatea de memorare, atentie si limbaj.

Un studiu realizat pe 111 adulti, care a constatat in administrarea zilnica, pe durata a 12 saptamani, a unui supliment cu 250 mg de resveratrol a aratat ca voluntarii au obtinut scoruri ridicate la testele de atentie, memorare si limbaj, precum si o imbunatatire a dispozitiei.

Alte cercetari de laborator sugereaza ca resveratrolul din struguri este asociat cu un risc mai mic de dezvoltare a bolii Alzheimer, insa sunt necesare studii suplimentare pentru confirmarea acestei ipoteze.

8. Strugurii contin minerale esentiale pentru sanatatea oaselor

Calciul, magneziul, potasiul, fosforul si manganul din compozitia strugurilor sunt minerale cu efect benefic asupra sistemului osos.

Desi studii pe cobai au indicat o imbunatatire a densitatii osoase in cazul administrarii unui supliment cu resveratrol, rezultatele nu pot fi atribuite si subiectilor umani, fiind necesare cercetari suplimentare in acest sens.

9. Compusii din struguri ar putea avea efecte antivirale, antibacteriene si antifungice

Vitamina C din struguri are un rol important in intarirea sistemului imunitar si poate reduce durata convalescentei sau ameliora simptomele bolilor provocate de infectii virale, bacteriene sau fungice.

Testele de laborator au indicat ca substantele antioxidante din struguri pot opri din evolutie infectii cu virusul herpetic, rujeolic sau candidoza.

De asemenea, resveratrolul ar putea proteja organismul si impotriva toxiiinfectiilor alimentare, in special cele cauzate de bacteria E. coli.

10. Strugurii, fructele longevitatii

Nu in ultimul rand, antioxidantii din struguri pot stimula productia de sirtuine, proteine care sunt asociate cu o durata mai lunga de viata.

Una dintre proteinele pe care resveratrolul le „activeaza” este SirT1, aceeaasi proteina care este secretata in cantitati mai mari atunci cand este urmat un regim alimentar hipocaloric, asociat cu longevitatea in studiile de laborator.

ADRESA: <http://crct.ro/nwDy>