



© 2010
[BY-SA](#)
[via Wyllo](#)

[Vassilis](#) ,

[Flickr](#) |

[CC-](#)

Μπορεί τα αχλάδια να συζητούνται σπάνια , προσφέρουν όμως μια πληθώρα από καταπληκτικά οφέλη για την υγεία, όπως μείωση της πιθανότητας για καρδιακή νόσο αλλά και εγκεφαλικού επεισοδίου, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και άλλα πολλά.

Ακολουθούν επτά καταπληκτικά οφέλη για την υγεία του ανθρώπου.

1.Μειωμένο κίνδυνο καρδιακής νόσου

Μια μελέτη του 2007 που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Clinical Nutrition διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που ακολουθούσαν μια διατροφή πλούσια σε φρούτα εμπλουτισμένα με φλαβονοειδή, όπως τα αχλάδια και μήλα είχαν μικρότερο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι αυτά τα φρούτα θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής θνησιμότητας της νόσου, ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

2.Μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου

Μια μελέτη του 2011 που δημοσιεύθηκε στο Stroke: Journal of the American Heart Association έδειξε ότι η κατανάλωση φρούτων (όπως τα αχλάδια) μπορεί να μειώσει δραματικά τον κίνδυνο ενός ατόμου από εγκεφαλικό επεισόδιο. Στη μελέτη, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν περισσότερα από 171 γραμμάρια φρούτων είχαν 52% μείωση συχνότητας εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που κατανάλωναν λιγότερο από 75 γραμμάρια. Οι επιστήμονες υπέθεσαν ότι αυτό οφειλόταν στην πλούσια ποσότητα ινών σε αυτά τα φρούτα μαζί με την υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή.

3.Η μείωση του βάρους

Είναι ένα σημαντικό εργαλείο στη διαχείριση του βάρους, μιας και μπορούμε να πάρουμε σχεδόν το 20% της ημερήσιας κατανομής των ινών σας με την κατανάλωση ενός μεσαίου μεγέθους αχλαδιού, συνδυαστικά πάντα με την κατάλληλη διαίτα και άσκηση.

4.Ενίσχυση του ανοσοποιητικού σύστημα

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα αχλάδια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, με τη μορφή των φλαβονοειδών. Αυτή η υψηλή περιεκτικότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

5.Υγεία του παχέος εντέρου

Η μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που περιέχονται στα αχλάδια μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμη για τη διατήρηση της υγείας του παχέος εντέρου . Ομοίως, η περιεκτικότητα σε πηκτίνη μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως ήπιο καθαρτικό σε περιόδους δυσκοιλιότητας .

6.Πηγή ενέργειας

Τα αχλάδια αποτελούν μια άμεση πηγή ενέργειας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους μεγάλους. Η ζάχαρη στα αχλάδια βοηθάει το σώμα μας στη σταθεροποίηση του σακχάρου.

7. Μείωση της φλεγμονής

Τα αχλάδια έχουν επίσης έχει βρεθεί να αποτελεί ένα φυσικό τρόπο για τη μείωση της φλεγμονής. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φλαβονοειδή, έχει βρεθεί ότι μειώνει

σημαντικά τη φλεγμονή

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Λάρισα, Όγλ 3α
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220
[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

<https://www.facebook.com/Siatira>