

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ



Το σκόρδο είναι πασίγνωστο για το έντονο άρωμα του και αγαπητό για τη γεύση που δίνει στα πιάτα. Ανήκει στο γένος Άλλιον και περιέχει ουσίες που του προσδίδουν έντονα αρώματα. Το σκόρδο έχει υψηλή συγκέντρωση σε ενώσεις θείου, οι οποίες αποτελούν τις ενεργές ουσίες. **Οι κυρίες ουσίες που περιέχει το σκόρδο είναι η αλίνη και η αλιινάση.** Οι ουσίες αυτές βρίσκονται ξεχωριστά στο σκόρδο και ενώνονται όταν κόψουμε το σκέλος του. Τότε παράγεται η αλλισίνη.

Η αλλισίνη είναι η υπεύθυνη ουσία για τη χαρακτηριστική οσμή και γεύση του σκόρδου. Βάση μελετών φαίνεται ότι η αλλισίνη έχει πολλές δράσεις. Θα πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι η θερμότητα (π.χ. μαγείρεμα) και τα οξέα του στομάχου εμποδίζουν την ενζυμική δράση της αλιινάσης, άρα σχηματίζεται μικρότερη ποσότητα αλλισίνης.

Οι ουσίες που περιέχονται στο σκόρδο διαθέτουν ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Επίσης, υπάρχουν κάποιες μελέτες που έχουν δείξει ότι το σκόρδο ίσως μειώνει την αρτηριακή πίεση και τη LDL χοληστερόλη σ' ένα ποσοστό της τάξης 4-6%. Ανάλυση δοκιμών που χρησιμοποίησε σκόνη σκόρδου, παρουσίασε μείωση των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης, της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, σε 8 έως 12 εβδομάδες.

Είναι σημαντικό ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή να δείχνουν προσοχή όσον αφορά την κατανάλωση σκόρδου.

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ωμού σκόρδου, ειδικά με άδειο στομάχι, μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές και αλλαγές στην εντερική κινητικότητα. Άτομα που υποφέρουν από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου θα ήταν καλό να είναι προσεκτικά με την κατανάλωση σκόρδου καθώς τα τρόφιμα αυτά είναι ύποπτα για την πρόκληση συμπτωμάτων του Συνδρόμου.

Επίσης, οι ουσίες που είναι υπεύθυνες για την οσμή του σκόρδου μπαίνουν στην κυκλοφορία του αίματος και μπορεί να εκπνέονται από τους πνεύμονες αρκετές ώρες μετά. Γι' αυτό το λόγο άτομα με πρόβλημα δυσάρεστης αναπνοής θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση αυτών των τροφών.