

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ



Το κατακόκκινο ρόδι δεν είναι απλά ένα φρούτο, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως «υπερτροφική». Ένα μεσαίου μεγέθους ρόδι μας δίνει περίπου $\frac{3}{4}$ του φλυτζανιού σπόρους και μας παρέχει γύρω στις 100 θερμίδες. Ένα ρόδι καλύπτει σχεδόν το 50% των ημερήσιων αναγκών μας σε **βιταμίνη C**, ενώ παράλληλα είναι πολύ πλούσιο σε **κάλιο**, **βιταμίνη K**, σε **φυλλικό οξύ**. Επιπρόσθετα, το ρόδι είναι πλούσιο σε **φυτικές ίνες** με αποτέλεσμα να βοηθάει στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Εργαστηριακές μελέτες αποδεικνύουν την ευεργετική δράση συστατικών του ροδιού σε παραμέτρους που σχετίζονται άμεσα με τη **παχυσαρκία**. Επιστημονική έρευνα σε παχύσαρκα άτομα έδειξε πως ο χυμός του ροδιού (120ml καθημερινά για ένα μήνα) συνέβαλε στην αναστολή της περαιτέρω αύξησης βάρους.

Ο χυμός του ροδιού

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτός ο σφαιρικός καρπός καθώς και ο χυμός του είναι πλούσιος σε **αντιοξειδωτικές ουσίες** όπως οι ταννίνες, οι πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες, οι οποίες παρουσιάζουν ευεργετικά αποτελέσματα σε κάποια χρόνια νοσήματα. Το ρόδι εμπεριέχει φαινολικές ουσίες με ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση, μάλιστα περιέχει κάποιες ουσίες που δεν συναντώνται πουθενά αλλού στη φύση. Η περιεκτικότητα του χυμού του ροδιού σε αντιοξειδωτικά φαίνεται να είναι υψηλότερη από τη περιεκτικότητα άλλων φρουτοχυμών, του κόκκινου κρασιού ή ακόμη κι από το πράσινο τσάι.

Ο χυμός του ροδιού φαίνεται να έχει **καρδιοπροστατευτική δράση** καθώς μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, κατεβάζει την αρτηριακή πίεση (συγκεκριμένα τη συστολική) καθώς επίσης εμποδίζει την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL).

Επίσης, φαίνεται ότι ο χυμός του ροδιού φαίνεται προστατεύει τον **προστάτη των ανδρών**. Ακόμη, επιστήμονες από το Queen Margaret University του Εδιμβούργου ανακάλυψαν πως ο χυμός ροδιού αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στο σάλιο και σε άνδρες και σε γυναίκες, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη διάθεση, παράγοντες που ενισχύουν τη διάθεση για ερωτική επαφή.

Τέλος, τα συστατικά που περιέχει ο χυμός ροδιού του προσδίδει αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση.

Το ρόδι στο φαγητό

Το καθάρισμα του ροδιού μπορεί να χρειάζεται λίγη υπομονή αλλά η γευστική του και διατροφική του αξία θα σας αποζημιώσει. Το ρόδι μπορείτε αφού το καθαρίσετε να το φάτε ως έχει ή να πιείτε το χυμό των σπόρων. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε τους σπόρους του ροδιού στο γιαούρτι, στις σαλάτες, στο ρύζι, στο κουσκούς ή να κάνετε ωραίες σάλτσες για τα ψητά κρεατικά.

Και μην ξεχνάτε ότι ναι μεν το ρόδι δεν μπορούμε να το βρούμε εύκολα όλες τις εποχές του χρόνου μπορούμε όμως το φυλάξουμε στην κατάψυξη του ψυγείου μας και να το γευόμαστε όποτε μας αρέσει.