



Ένα από τα δημοφιλέστερα διατροφικά debate αυτήν την εποχή αφορά στα σταφύλια και στα σύκα.

Και τα δύο αυτά για πολλούς από εμάς τυγχάνουν ιδιαίτερης συμπάθειας και προτίμησης έναντι των υπόλοιπων φρούτων.

Για να δούμε λοιπόν, ποιο από τα δύο αυτά θα χαρακτηριστεί επάξια «νικητής» σε αυτή τη διατροφική διαμάχη



Σταφύλια: Είναι πλούσια σε κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο και σε οργανικά οξέα όπως μηλικό και τρυγικό οξύ.

Καλή πηγή χαλκού.

Ως συστατικό πολλών ενζύμων είναι απαραίτητος για το σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης και του κολλαγόνου στο σώμα.

Πολλά ένζυμα που περιέχουν χαλκό μπορούν να συμβάλλουν στην προστασία του σώματος κατά των ελευθέρων ριζών.

Περιέχουν βιταμίνη Β2 η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και επισκευή των ιστών, στην παραγωγή ορμονών και στο σχηματισμό των ερυθρών κυττάρων.

Η κατανάλωση χυμού σταφυλιών έχει θετική επίδραση για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Τα σταφύλια έχουν 50% περισσότερη αντιοξειδωτική δράση από την βιταμίνη Ε.

Μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

Τα σταφύλια αποτελούν ένα ισχυρό διουρητικό φρούτο και έχει καθαρικές ιδιότητες όπως και αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση.

Το εκχύλισμα των κουκουτσιών έχει θεραπευτική δράση ενάντια στις αιμορροΐδες, στις κράμπες, στην αϋπνία, στην εμμηνόπαυση και στην οστεοπόρωση.

Το κουκούτσι των σταφυλιών περιέχει αντιοξειδωτικά όπως ρεσβερατρόλη που ως γνωστό έχει θετική επίδραση στην καρδιά αλλά παρουσιάζει και αντικαρκινικές ιδιότητες.



Σύκα: Τα σύκα είναι πλούσια σε κάλιο το οποίο συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου αλλά τα καθιστά και πολύ αποτελεσματικά για απώ λεια βάρους.

Περιέχουν τρυπτοφάνη η οποία βοηθάει στις αϋπνίες.

Η κατανάλωση τους βοηθάει στην μείωση της χοληστερόλης του αίματος χάρη στην πηκτίνη μια διαλυτή ίνα που περιέχουν.

Είναι πλούσια σε νερό, ιδανικά για τη βελτίωση του δέρματος και την ακμή.

Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου, το οποίο συμμετέχει στη διατήρηση των οστών και είναι απαραίτητα για άτομα που παρουσιάζουν οστεοπόρωση καθώς και συνιστούνται σε άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη και δεν μπορούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η ημερήσια κατανάλωση σύκων βοηθάει στη θεραπεία των αιμορροΐδων. Προσοχή στην κατανάλωση ατόμων με ευερέθιστο έντερο διότι τα σποράκια που περιέχουν μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Προσοχή: Η ποσότητα σακχάρων που περιέχουν και τα σταφύλια αλλά και τα σύκα θα μπορούσε να είναι ένας από τους παράγοντες που έχει αντίκτυπο στα τριγλυκερίδια.

Έτσι, άτομα με υπερβάλλον σωματικό βάρος και σακχαρώδη διαβήτη να τα καταναλώνουν με φειδώ.