



Οι φρέσκες φράουλες είναι μία από τις πιο δημοφιλείς, αναζωογονητικές και υγιεινές λιχουδιές στον πλανήτη. Σήμερα, υπάρχουν πάνω από 600 ποικιλίες. Οι φράουλες είναι...

γλυκά, ελαφρώς πικάντικα μούρα και κατατάσσονται στα κορυφαία 10 φρούτα και λαχανικά για το αντιοξειδωτικό τους περιεχόμενο.

Τα οφέλη από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κάθε είδους, συμπεριλαμβανομένων των φραουλών, ποικίλλουν. Καθώς η κατανάλωση φυτικών τροφίμων αυξάνεται, ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου, μειώνεται.

Η υψηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών σχετίζεται επίσης με υγιές δέρμα και τρίχες, αυξημένη ενέργεια και πιο υγιές σωματικό βάρος. Η αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο παχυσαρκίας και της συνολικής θνησιμότητας.

#### **Φράουλες: Οφέλη**

Οι φράουλες διαθέτουν μια σειρά από πιθανά οφέλη για την υγεία και μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από μια σειρά ασθενειών.

##### **1) Καρδιακές παθήσεις**

Μια μελέτη του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι η τακτική κατανάλωση ανθοκυανινών, μια κατηγορία φλαβονοειδών που βρέθηκαν στα μούρα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής προσβολής κατά 32% σε νεαρές και μεσήλικες γυναίκες.

Η φλαβονοειδής κερσετίνη (quercetin), που περιέχεται στις φράουλες, είναι ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες που φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης και να προστατεύει από τις βλάβες που προκαλούνται από την "κακή" χοληστερόλη (LDL) σε μελέτες σε ζώα.

Η υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες στις φράουλες μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου εμποδίζοντας την συσσώρευση αιμοπεταλίων και μειώνοντας την πίεση του αίματος μέσω αντιφλεγμονωδών μηχανισμών.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι φράουλες συμβάλλουν στην μείωση των επιπέδων ομοκυστεΐνης (homocysteine), ενός αμινοξέος στο αίμα που σχετίζεται με την καταστροφή της εσωτερικής επένδυσης των αρτηριών.

Επίσης, οι ίνες και το κάλιο στις φράουλες υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς. Σε μία μελέτη, οι συμμετέχοντες που κατανάλωσαν 4.069 mg (mg) καλίου ημερησίως είχαν 49% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από ισχαιμική καρδιακή νόσο σε σύγκριση με αυτούς που κατανάλωναν περίπου 1.000 mg κάλιο την ημέρα.

## **2) Εγκεφαλικό**

Τα αντιοξειδωτικά κερσετίνη, καμπφερόλη (kaempferol) και οι ανθοκυανίνες έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον σχηματισμό επιβλαβών θρόμβων αίματος, που σχετίζονται με το εγκεφαλικό επεισόδιο. Η υψηλή πρόσληψη καλίου έχει επίσης συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

## **3) Καρκίνος**

Τα ισχυρά αντιοξειδωτικά στις φράουλες μπορούν να λειτουργήσουν κατά των ελεύθερων ριζών, εμποδίζοντας την ανάπτυξη όγκων και μειώνοντας τη φλεγμονή στο σώμα.

## **4) Πίεση αίματος**

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε κάλιο, οι φράουλες συνιστώνται σε άτομα με υπέρταση, για να βοηθήσουν στην εξουδετέρωση των επιδράσεων του νατρίου στο σώμα. Η χαμηλή πρόσληψη καλίου είναι εξίσου σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη υπέρτασης όσο και η υψηλή πρόσληψη νατρίου (αλάτι).

Επίσης, η υψηλή πρόσληψη καλίου συσχετίζεται με 20% μείωση του κινδύνου θανάτου από όλες τις αιτίες.

## **5) Δυσκοιλιότητα**

Η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες, όπως φράουλες, σταφύλια, καρπούζι και πεπόνι, μπορεί να βοηθήσει να διατηρηθεί το σώμα ενυδατωμένο και οι κινήσεις του εντέρου κανονικές.

## **6) Διαβήτης**

Οι φράουλες είναι μια τροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, συνδυασμός που βοηθάει στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα χωρίς μεγάλες διακυμάνσεις.

Οι φράουλες είναι μια έξυπνη επιλογή φρούτων για τους διαβητικούς, καθώς έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη (40) από ό,τι πολλά άλλα φρούτα.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν το 2011 ότι η κατανάλωση περίπου 37 φραουλών την ημέρα μπορεί να μειώσει σημαντικά τις επιπλοκές του διαβήτη, όπως η νεφροπάθεια και η νευροπάθεια.

## **7) Εγκυμοσύνη**

Οι φράουλες είναι πολύ καλή πηγή φολικού οξέος. Η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος είναι απαραίτητη για τις έγκυες γυναίκες, ώστε να προστατεύουν από τα ελαττώματα του νευρικού σωλήνα στα βρέφη.

## **Φράουλες: Θρεπτικά συστατικά**

Οι φράουλες είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, κάλιο, φολικό οξύ και φυτικές ίνες. Μία κούπα φρέσκες φράουλες περιέχει το 160% της καθημερινής συνιστώμενης ποσότητας σε βιταμίνη C, με μόνο 50 θερμίδες.

Μία κούπα φρέσκες φράουλες (166 γραμμάρια) περιέχει μια σειρά από σημαντικά θρεπτικά συστατικά στις ακόλουθες ποσότητες:

Θερμίδες: 53 kcal

Πρωτεΐνη: 1,11 g

Υδατάνθρακες: 12,75 g

Διαιτητική ίνα: 3,3 g

Ασβέστιο: 27 mg

Σίδηρος: 0,68 mg

Μαγνήσιο: 22 mg

Φώσφορος: 40 mg

Κάλιο: 254 mg

Βιταμίνη C: 97,6 mg

Φολικό οξύ: 40 μικρογραμμάρια (mcg)

Βιταμίνη A: 20 διεθνείς μονάδες (IU)

Οι φράουλες περιέχουν, επίσης, μια σειρά από ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως οι ανθοκυανίνες, το ελλαγικό οξύ, η κερσετίνη και η καμπφερόλη. Όλα αυτά έχουν αποδειχθεί ότι έχουν προστατευτικά αποτελέσματα έναντι ορισμένων τύπων καρκίνου.

### **Φράουλες: Κίνδυνοι και προφυλάξεις**

Κάθε χρόνο, ο οργανισμός Environmental Working Group (EWG) καταρτίζει έναν κατάλογο με φρούτα και λαχανικά με τα υψηλότερα επίπεδα υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων.

Οι φράουλες εμφανίζονται συχνά στον κατάλογο. Ο EWG συνιστά να αγοράζετε φράουλες βιολογικής καλλιέργειας, για να εξασφαλίσετε μικρότερο κίνδυνο έκθεσης σε φυτοφάρμακα.

Αν τα βιολογικά προϊόντα είναι εκτός του προϋπολογισμού σας, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε. Το θρεπτικό όφελος της κατανάλωσης φραουλών συμβατικής καλλιέργειας υπερτερεί κατά πολύ του κινδύνου να μην τρώτε φράουλες καθόλου.

Οι βήτα-αναστολείς, ένας τύπος φαρμάκων που συνήθως συνταγογραφούνται για καρδιακές παθήσεις, μπορεί να προκαλέσει αύξηση του επιπέδου του καλίου στο αίμα. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, όταν λαμβάνετε β-αναστολείς.

Η κατανάλωση υπερβολικού καλίου μπορεί να είναι επιβλαβής για τα άτομα των οποίων τα νεφρά δεν είναι πλήρως λειτουργικά. Εάν τα νεφρά σας δεν είναι σε θέση να απομακρύνουν το πλεόνασμα καλίου από το αίμα, τότε η υπερβολική συγκέντρωση καλίου θα μπορούσε να αποδειχθεί θανατηφόρα!

Ωστόσο, οι κίνδυνοι από τις φράουλες είναι πολύ μικροί και τα οφέλη από την κατανάλωσή τους, τους υπερβαίνουν κατά πολύ.