



Αν και τα μήλα δεν αποτελούν φυσικά κάποιο είδος διαιτητικής "πανάκειας", το σίγουρο είναι ότι κάνουν καλό στην υγεία σας. Κάθε είδος μήλου έχει διαφορετικό...

σχήμα, χρώμα και υφή. Τα μήλα μπορεί να είναι γλυκά, ή ξινά και η γεύση τους ποικίλλει ανάλογα με το είδος που τρώτε.

Μήλα: Οφέλη για την υγεία

Τα μήλα μπορούν να σας προσφέρουν πολλά, χάρη στις φυτικές χημικές ουσίες που ονομάζονται φλαβονοειδή. Και έχουν πηκτίνη, μια ίνα που διασπάται στο έντερο. Εάν αφαιρέσετε τη φλούδα του μήλου πριν το φάτε, δεν θα πάρετε τόσες πολλές φυτικές ίνες, ή φλαβονοειδή.

Οι φυτικές ίνες μπορούν να επιβραδύνουν την πέψη, ώστε να αισθάνεστε χορτάτοι μετά το φαγητό. Αυτό μπορεί να σας εμποδίσει να τρώτε υπερβολικά. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες βοηθά στον έλεγχο των συμπτωμάτων και μειώνει τις επιπτώσεις της παλινδρόμησης οξέος. Οι φυτικές ίνες στα μήλα μπορούν επίσης να βοηθήσουν με τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι οι φυτικές χημικές ουσίες και οι ίνες της φλούδας ενός μήλου προστατεύουν από βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία και την καρδιά. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην μείωση της χοληστερόλης και μπορεί να προστατεύσουν το DNA των κυττάρων από την οξειδωτική βλάβη, η οποία είναι ένα από τα πράγματα που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο.

Έρευνες δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά στα μήλα μπορούν να επιβραδύνουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Μπορούν, επίσης, να προστατεύσουν τα κύτταρα στο πάγκρεας, γεγονός που μπορεί να μειώσει τις πιθανότητές σας για

διαβήτη τύπου 2.

Οι επιστήμονες λένε επίσης ότι τα μήλα βοηθούν στα εξής:

- υγεία των πνευμόνων
- υγείας της καρδιάς
- άσθμα
- υγεία των οστών
- απώ λεια βάρους
- υγεία του εγκεφάλου (ανακουφίζει τα συμπτώματα της νόσου του Αλτσχάιμερ και την απώ λεια μνήμης που σχετίζεται με την ηλικία)
- ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- υγεία του εντέρου

Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τα σάκχαρα στα μήλα. Αν και έχουν υδατάνθρακες που επηρεάζουν το σάκχαρο στο αίμα σας, αυτοί οι υδατάνθρακες διαφέρουν από άλλα σάκχαρα, που αφαιρούν τις ίνες που είναι καλές για εσάς.

Μήλα: Θρεπτικές ουσίες και ιδιότητες

Τα μήλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, λιπαρά και χοληστερόλη. Δεν προσφέρουν πρωτεΐνη, αλλά τα μήλα είναι καλή πηγή βιταμίνης C και φυτικών ινών.

Ένα μέτριο μήλο έχει περίπου:

- 100 θερμίδες
- 25 γραμμάρια υδατανθράκων
- 4 γραμμάρια φυτικών ινών
- 19 γραμμάρια ζάχαρης
- μια ποικιλία ισχυρών αντιοξειδωτικών

Μήλα: Πιθανοί κίνδυνοι

Αν και τα μήλα έχουν πολλά και σημαντικά οφέλη για την υγεία, το να τρώτε πάρα πολλά από αυτά (όπως και οτιδήποτε άλλο) μπορεί να είναι κακό για εσάς. Τα πολλά φρούτα μπορεί να σας κάνουν να παχύνετε.

Υπάρχουν και μερικά άλλα πράγματα που πρέπει να θυμάστε:

–**Φυτοφάρμακα:** Τα μήλα είναι ένα από τα φρούτα που έχουν υψηλά υπολείμματα φυτοφαρμάκων, επειδή τα έντομα και οι ασθένειες είναι πιο πιθανό να τα επηρεάσουν. Είναι πάντα καλύτερο να πλένετε τα φρούτα, όπως τα μήλα, πριν τα φάτε.

–**Σπόροι:** Μπορεί επίσης να έχετε ακούσει ότι η κατανάλωση σπόρων μήλου είναι κακό για εσάς. Οι σπόροι έχουν χημικές ουσίες, που μετατρέπονται σε κυάνιο στον οργανισμό. Αλλά θα πρέπει να τρίψετε και να φάτε πάρα πολλούς σπόρους, για να έχετε πρόβλημα. Μάλιστα, ένας μέσος ενήλικας θα πρέπει να φάει τουλάχιστον 150 θρυμματισμένους σπόρους για να έχει κάποιο κίνδυνο δηλητηρίασης από κυάνιο. Οι σπόροι πάντως των μήλων είναι πραγματικά πλούσιοι σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες.

–**Αλληλεπιδράσεις:** Ο χυμός μήλου μπορεί να αλληλεπιδράσει με το αντιαλλεργικό φάρμακο φεξοφенаδίνη. Ο χυμός κάνει το φάρμακο δύσκολο να απορροφηθεί από τον οργανισμό.

iatropedia