



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι μια πολύ θρεπτική τροφή και παρέχει σπάνια οφέλη για την υγεία, όπως σημαντικές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ενώ ταυτόχρονα δεν έχουν πάρα πολλές θερμίδες....

Όταν καταναλώνονται συχνά, αλλά με μέτρο, τα δαμάσκηνα συμβάλλουν στη συνολική πρόσληψη διατητηκώ ν ινώ ν και πολλώ ν σημαντικώ ν βιταμινώ ν, μετάλλων και φαινολικώ ν ενώ σεων, οι οποίες λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά. Αυτό που λίγοι γνωρίζουν είναι ότι, σύμφωνα με έρευνα που παρουσιάστηκε το 2015 στο επιστημονικό συνέδριο Πειραματικής Βιολογίας στην Βοστώ νη των ΗΠΑ, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, αλλά και άλλων σοβαρώ ν παθήσεων.

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα μπορούν να μειώ σουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου με την ενίσχυση των βακτηρίων του εντέρου

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι πλούσια σε κάλιο, φυτικές ίνες και φυτοχημικά, συμπεριλαμβανομένων των αντιοξειδωτικώ ν, τα οποία μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώ σετε τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειώ ν. Ωστόσο, αυτό που τα κάνει ξεχωριστή τροφή είναι η ιδιότητά τους να ενισχύουν τα βακτήρια του παχέος εντέρου.

Σε μια μελέτη σε ζώ α (αρουραίους), οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι εκείνα που τρέφονταν με αποξηραμένα δαμάσκηνα είχαν σημαντική αύξηση στον αριθμό των βακτηρίων στο έντερο, γνωστά ως Bacteroidetes και Firmicutes.

Επίσης παρουσίασαν μείωση στον αριθμό των προ-καρκινικώ ν αλλοιώ σεων, που αποτελούν ένδειξη για μελλοντική ανάπτυξη καρκίνου του παχέος εντέρου.

"Από την μελέτη αυτή ήμασταν σε θέση να συμπεράνουμε ότι τα αποξηραμένα δαμάσκηνα φαίνεται να ενισχύουν την καλή μικροχλωρίδα και τον μικροβιακό μεταβολισμό σε όλο το παχύ έντερο, κάτι που είναι γνωστό ότι σχετίζεται με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης προ-καρκινικώ ν βλαβώ ν", ανέφεραν χαρακτηριστικά οι ερευνητές.

Μια άλλη μελέτη του 2005 ομοίως αποκάλυψε ότι τα αποξηραμένα δαμάσκηνα

"αλλάζουν με θετικό τρόπο τους παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου" σε αρουραίους, πιθανώς λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε διαιτητικές ίνες και πολυφαινόλες.

Άλλοι σημαντικοί λόγοι για να τρώτε δαμάσκηνα

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι ίσως πιο γνωστά για το ρόλο τους ως τροφή χωνευτική και με ήπια καθαρτική δράση. Αυτό συμβαίνει όχι μόνο επειδή περιέχουν διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες, αλλά και λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε σορβιτόλη.

Η σορβιτόλη, ένα είδος σακχάρου που μερικές φορές περιγράφεται ως προβιοτικό, λέγεται ότι δρα ως "ένα καλό μέσο για την παραγωγή των επιθυμητών εντερικών μικροοργανισμών" και οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι είναι η βασική αιτία που τα δαμάσκηνα έχουν καθαρτικές ιδιότητες.

Επίσης, παρά το γεγονός ότι είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα δεν οδηγούν σε απότομη αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα, πιθανώς λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς σε ίνες και σορβιτόλη. Μια έρευνα που δημοσιεύθηκε το 2001 στο επιστημονικό περιοδικό *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, χαρακτηρίζει τα αποξηραμένα δαμάσκηνα ως την "επιτομή των λειτουργικών τροφίμων", επειδή:

- Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες (6,1 g / 100 g)
- Περιέχουν μεγάλες ποσότητες φαινολικών ενώσεων (184 mg / 100 g), κυρίως νεοχλωρογενικό και χλωρογενικό οξύ, τα οποία συμβάλλουν στην καθαρτική δράση και την καθυστέρηση απορρόφησης της γλυκόζης.
- Έχουν φαινολικές ενώσεις που αναστέλλουν την οξείδωση της LDL (κακής) χοληστερόλης και, ως εκ τούτου, λειτουργούν ως παράγοντας πρόληψης χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος.
- Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο (745 mg / 100 g) μπορεί συμβάλλει στην καλή καρδιαγγειακή υγεία.
- Είναι σημαντική πηγή βορίου, το οποίο συμβάλλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Μια μερίδα (100 g) ικανοποιεί την ημερήσια ανάγκη για βόριο (2 έως 3 mg).

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα συμβάλλουν στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων

Έρευνα του 2013 που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* αναφέρει ότι τα αποξηραμένα δαμάσκηνα παίζουν ευεργετικό ρόλο στην μείωση όχι μόνο καρκίνου του παχέος εντέρου, αλλά και άλλων χρόνιων παθήσεων, που πλήττουν σήμερα τον αναπτυγμένο κόσμο.

Συγκεκριμένα, οι επιστήμονες αναφέρουν μεταξύ άλλων ότι τα δαμάσκηνα:

- Περιέχουν σημαντικές ποσότητες σορβιτόλης, κινικού και χλωρογενικού οξέος, βιταμίνης K1, βορίου, χαλκού και καλίου. Η συνεργατική δράση αυτών και άλλων ενώσεων, που επίσης υπάρχουν στα δαμάσκηνα σε μικρότερες ποσότητες, έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία.
- Ένα σνακ με αποξηραμένα δαμάσκηνα μπορεί να αυξήσει τον κορεσμό (το πόσο χορτασμένοι νιώθετε μετά) και να μειώσει την επακόλουθη πρόσληψη τροφής, βοηθώντας στον έλεγχο της παχυσαρκίας, του διαβήτη και των σχετικών καρδιαγγειακών παθήσεων. Παρά την γλυκιά γεύση τους, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα δεν προκαλούν μεγάλη μεταγευματική αύξηση της γλυκόζης και της

ινσουλίνης στο αίμα.

Πάντα με μέτρο!

Παρόλα αυτά τα εντυπωσιακά οφέλη, είναι σημαντικό να τρώτε τα δαμάσκηνα με μέτρο λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε φρουκτόζη. Ένα μέσο δαμάσκηνο περιέχει 1,2 γραμμάρια φρουκτόζης. Εάν είστε υπέρβαροι, διαβητικοί, υπέρτασικοί, ή έχουν υψηλή χοληστερόλη, τότε θα ήταν ιδιαίτερα ενδεδειγμένο να περιορίσετε την κατανάλωση φρούτων. Ο καλύτερος σύμβουλος για τη διατροφή σας είναι πάντοτε ο προσωπικός σας γιατρός.

Κατά γενικό κανόνα, η πρόσληψη φρουκτόζης πρέπει να μην ξεπερνάει 15 γραμμάρια ημερησίως από ΟΛΕΣ τις διαιτητικές πηγές, συμπεριλαμβανομένων των φρέσκων φρούτων.

Εάν ΔΕΝ είστε υπέρβαροι, ΔΕΝ έχετε διαβήτη, ΔΕΝ έχετε υπέρταση και ΔΕΝ έχετε υψηλή χοληστερόλη, τότε μπορείτε να τρώτε μέχρι 25 γραμμάρια φρουκτόζης την ημέρα.

Μιχάλης Θερμόπουλος

<http://articles.mercola.com>