



1 ΤΡΩΤΕ φρούτα

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν πολλά φρούτα τείνουν να ζουν περισσότερο απ' ό,τι εκείνοι που καταναλώνουν ελάχιστη ποσότητα, καθώς τα φρούτα περιέχουν πολλαπλές ευεργετικές ουσίες, οι οποίες μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη και πολλών τύπων καρκίνου.

Καταπολέμηση της οξειδωσης

Οι αντιδράσεις οξειδωσης αποτελούν ένα από τα κυρίαρχα αίτια πρόωρης γήρανσης. Έτσι, μια υγιεινή διατροφή εφοδιασμένη με πολλά φρούτα (και λαχανικά) μας παρέχει τη βασική άμυνα ενάντια στην οξειδωση. Οι αντιδράσεις οξειδωσης πυροδοτούνται από χημικές ουσίες, γνωστές ως ελεύθερες ρίζες – μοριακά θραύσματα που φέρουν μικρο-

σκοπικό αρνητικό ηλεκτρικό φορτίο. Αυτό τις καθιστά ιδιαίτερος ασταθείς και, για τον λόγο αυτόν, προσπαθούν να χάσουν το φορτίο μεταφέροντάς το (σε μορφή εφεδρικού ηλεκτρονίου) σε άλλα μόρια και κυτταρικές μορφές κατά τη διάρκεια συγκρούσεων μεταξύ τους. Καθένα από τα κύτταρά σας υφίσταται, κατ' εκτίμηση, 10.000 οξειδώσεις ελεύθερων ριζών ημερησίως, γεγονός που προκαλεί βλάβη σε πρωτεΐνες, λίπη, κυτταρικές μεμβράνες και στο γενετικό υλικό (DNA) του σώματος. Η βλάβη αυτή έχει συνδεθεί με πολλές παθήσεις που σχετίζονται με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω:

- Αρτηριοσκλήρυνση (σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών).
- Στεφανιαία νόσος.
- Υψηλή αρτηριακή πίεση και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Διαβήτης.
- Επιδείνωση της όρασης λόγω καταρράκτη και εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.
- Πρόωρη γήρανση του δέρματος.
- Χρόνιες φλεγμονώδεις νόσοι όπως αρθρίτιδα.
- Νόσος Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας.
- Νόσος Parkinson.
- Διαταραχή της ανοσίας.
- Μειωμένη γονιμότητα.
- Συγγενή ελλείμματα.
- Καρκίνος.

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

Η κατανάλωση φρούτων βοηθά στην άμυνα κατά των επιβλαβών επιδράσεων των ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται στο σώμα συνεχώς ως αποτέλεσμα των παρακάτω:

- Φυσιολογικές (και παθολογικές) μεταβολικές αντιδράσεις.
- Μυϊκή σύσπαση κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Κάπνισμα τσιγάρων.
- Έκθεση σε περιβαλλοντικούς ρύπους.
- Έκθεση σε ακτινοβολία.
- Έκθεση στις ακτίνες UVA του ηλιακού φωτός.
- Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ.
- Επιδράσεις ορισμένων φαρμάκων, ιδίως αντιβιοτικών και παρακεταμόλης.

Επωφεληθείτε

Οι φυτοχημικές, ή φυτικές, ουσίες παρέχουν μεγάλο εύρος οφελών: ορισμένες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά, ενώ άλλες εμφανίζουν ευεργετικές δράσεις, παραπλήσιες αυτών των πρωτεϊνών, ή αντιφλεγμονώδη επίδραση στον οργανισμό. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες από τις φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα.



ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

ΟΦΕΛΟΣ

Μικροθρεπτικά συστατικά Βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία

Αυτά έχουν βασικές μεταβολικές επιδράσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη βέλτιστη λειτουργία όλων των κυττάρων του σώματος. Η έλλειψη των μικροθρεπτικών συστατικών μπορεί να μειώσει την κυτταρική δραστηριότητα και να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση και κυτταρικό θάνατο. Οι αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης που οφείλονται στην ηλικία σχετίζονται έντονα με την πρόσληψη νατρίου και τα φρούτα περιέχουν κάλιο, το οποίο βοηθά στην απομάκρυνση της περίσσειας νατρίου από το σώμα.

Φλαβονοειδή Ερυθρές, μπλε, μοβ χρωστικές ουσίες (για παράδειγμα, απαντώνται στα κόκκινα μήλα, στα μαύρα σταφύλια, στο μαύρο τσάι και στα κόκκινα κρεμμύδια)

Σχεδόν κάθε φρούτο και λαχανικό παρέχει αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή και είναι γνωστό ότι υπάρχουν τουλάχιστον 20.000 τέτοιες ουσίες. Τα φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά βοηθούν στην προστασία ενάντια σε ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένων της σκλήρυνσης των αρτηριών, του διαβήτη και του καρκίνου.

Ισοφλαβόνες Φυτικές ορμόνες με ασθενή δράση παραπλήσια αυτής των οιστρογόνων (για παράδειγμα, απαντάται στη σόγια)

Αυτές μιμούνται τις ευεργετικές επιδράσεις των οιστρογόνων, συνεισφέροντας στη διαστολή των στεφανιαίων αρτηριών, στη βελτίωση του ισοζυγίου της χοληστερόλης και στη μείωση της πηκτικότητας του αίματος. Βελτιώνουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και, αναστέλλοντας τα περισσότερα ισχυρά ανθρώπινα οιστρογόνα, προσφέρουν σημαντική προστασία ενάντια στους καρκίνους του μαστού και του προστάτη αδένου.

Φενολικά και υδροξυκιναμωμικά οξέα (για παράδειγμα, περιέχονται στα μούρα, στα σταφύλια και στις καυτερές πιπεριές, όπως επίσης στους ξηρούς καρπούς, στο τσάι και στα μπαχαρικά)

Προστατεύουν από τον καρκίνο, αναστέλλοντας τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Καροτενοειδή Κίτρινες, πορτοκαλί, ερυθρές χρωστικές ουσίες (για παράδειγμα, τις συναντούμε στα βερίκοκα, στα καρότα, στην παπάγια και ιδίως στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά)

Αυτά τα ισχυρά αντιοξειδωτικά προσφέρουν ευεργετικές επιδράσεις σε ολόκληρο τον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένων των ματιών και του δέρματος και προστατεύουν ενάντια στον καρκίνο.

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

Οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα τεστ που αποκαλείται Ικανότητα Απορρόφησης Ριζών Οξυγόνου (Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC) για την εκτίμηση της αντιοξειδωτικής ικανότητας διαφορετικών τροφών. Αρχικά αναπτύχθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση (National Institute on Aging) των Η.Π.Α. και δείχνει πόσο καλά τα αντιοξειδωτικά, που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά, μπορούν να απορροφήσουν τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες που συμβάλλουν στη δημιουργία φλεγμονής και στην πρόωρη γήρανση.

Ιδανικά, πρέπει να λαμβάνετε τουλάχιστον 7.000 μονάδες ORAC ημερησίως για καλή αντιγηραντική δράση. Τα άτομα που καταναλώνουν εννέα μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά μπορούν να προσλάβουν έως και 20.000 μονάδες ORAC αποκλειστικά μέσω της διατροφής τους, γεγονός που μειώνει σημαντικά τον βαθμό βλάβης που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό.

Ρίξτε μια ματιά στις βαθμολογίες ORAC για τα διάφορα φρούτα που παρατίθενται στον πίνακα στα δεξιά σας και χρησιμοποιήστε τις για να σας βοηθήσουν στη μεγιστοποίηση της πρόσληψης αντιοξειδωτικών ουσιών (οι τιμές είναι για 100 g τροφής).

Επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Glasgow στο Ηνωμένο Βασίλειο βαθμολόγησαν, επίσης, διαφορετικούς χυμούς φρούτων ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά. Ανακάλυψαν ότι ο χυμός από μοβ σταφύλι, που ετοιμάστηκε με σταφύλια ποικιλίας Concord, περιείχε τη μεγαλύτερη και ευρύτερη ποικιλία πολυφαινόλων και, επίσης, παρουσίασε την ισχυρότερη αντιοξειδωτική ικανότητα. Άλλα ροφήματα με υψηλή βαθμολογία περιλαμβάνουν τον (θολό) χυμό μήλου, τον χυμό γκρέιπφρουτ και τον χυμό από κράνα (cranberries).

ΦΡΟΥΤΟ	ORAC/100 g
ΡΟΔΙ	10.500
ΚΡΑΝΑ	9.456
ΑΓΡΙΑ ΜΠΛΕ ΜΟΥΡΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ LOWBUSH)	9.260
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ	8.578
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (ΜΑΥΡΑ)	7.339
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (ΚΟΚΚΙΝΑ)	6.239
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ	5.348
ΣΜΕΟΥΡΑ (RASPBERRIES)	4.925
ΚΟΚΚΙΝΑ ΜΗΛΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ RED DELICIOUS)	4.275
ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ	3.895
ΦΡΑΟΥΛΕΣ	3.577
ΣΥΚΑ	3.383
ΚΕΡΑΣΙΑ	3.361
ΣΤΑΦΙΔΕΣ	3.037
ΜΗΛΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ GALA)	2.828
ΜΗΛΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ GOLDEN DELICIOUS)	2.670
ΛΕΜΟΝΙΑ/ΛΑΙΜ	2.412
ΑΧΛΑΔΙΑ (ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ)	1.911
ΡΟΔΑΚΙΝΑ	1.863
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ NAVEL)	1.814
ΑΧΛΑΔΙΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ RED ANJOU)	1.773
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ	1.620
ΚΟΚΚΙΝΟ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ	1.548
ΚΟΚΚΙΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ	1.260
ΠΡΑΣΙΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ	1.118
ΜΑΝΓΚΟ	1.002

Γιατί πέντε ή παραπάνω την ημέρα;

Οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες προτείνουν την κατανάλωση τουλάχιστον πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά, καθώς οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι που τρώνε τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά παρουσιάζουν χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων απ' ό,τι τα άτομα που καταναλώνουν τη μικρότερη δυνατή ποσότητα. Και ενώ η κατανάλωση πέντε μερίδων είναι ικανοποιητική, υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση περισσότερων από πέντε μερίδων είναι σαφώς καλύτερη! Τα φρούτα και τα λαχανικά συντελούν στην προστασία κατά του καρκίνου, της στεφανιαίας νόσου, του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου και πιθανώς του διαβήτη και ενδεχομένως να μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη, εκκολπωματικής νόσου, οστεοπόρωσης και παχυσαρκίας.

Καρκίνος Εκτιμάται ότι έως και το 70% όλων των καρκίνων συνδέονται με τη διατροφή. Σε μια ανάλυση περισσότερων από 200 μελετών, τα ευρήματα έδειξαν σταθερή προστατευτική επίδραση των φρούτων κατά των καρκίνων του στομάχου, του οισοφάγου, των πνευμόνων, του στόματος/φάρυγγα, της μήτρας, του παγκρέατος και του ορθού-συνεπώς, όσο περισσότερα φρούτα τρώμε τόσο καλύτερα. Ένα από τα φρούτα που προσφέρουν τη μεγαλύτερη προστασία είναι η τομάτα, χάρη στη χρωστική ερυθρού καροτενοειδούς, το λυκοπένιο (βλ. σελ. 19).

Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο Σε μια ανάλυση οκτώ μελετών, η οποία περιελάμβανε περισσότερους από 257.000 ανθρώπους, ανακαλύφθηκε ότι η κατανάλωση τριών έως πέντε μερίδων φρούτων την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 11% σε σύγκριση με άτομα που καταναλώνουν λιγότερες από τρεις μερίδες

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Κάθε μερίδα φρούτου που τρώτε την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου κατά 7%, και τον κίνδυνο εμφάνισης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου έως και 11%.

ημερησίως. Ωστόσο, εκείνοι που καταναλώναν περισσότερες από πέντε μερίδες την ημέρα είχαν 26% χαμηλότερο κίνδυνο κατά μέσο όρο. Συνεπώς, φαίνεται ότι κάθε επιπλέον μερίδα φρούτου που τρώτε την ημέρα μειώνει τον κίνδυνό σας για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά 11%.

Στεφανιαία νόσος Έρευνα στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 278.000 άνθρωποι έδειξε ότι η κατανάλωση τριών έως πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου κατά 7%, σε σύγκριση με άτομα που καταναλώνουν λιγότερες από τρεις μερίδες. Ωστόσο, στα άτομα που καταναλώναν περισσότερες από πέντε μερίδες την ημέρα, υπήρχε μείωση του κινδύνου κατά 17%. Τόσο τα φρούτα όσο και τα λαχανικά προσέφεραν σημαντικές προστατευτικές επιδράσεις ενάντια στις καρδιοπάθειες, με τη μεγαλύτερη προστασία να παρέχεται από τα εσπεριδοειδή, τα μούρα και τις πιπεριές.

Διαβήτης Σε μια εκτενή ανάλυση των δεδομένων από δέκα μελέτες στις οποίες συμμετείχαν περισσότερα από 190.000 άτομα, βρέθηκε ότι εκείνοι που ακολουθούσαν την πιο υγιεινή διατροφή (συμπεριλαμβανομένων των φρούτων) εμφάνιζαν έως και 83% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 συγκριτικά με όσους καταναλώναν λιγότερα φρούτα και λαχανικά.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Τα φρούτα (και τα λαχανικά) είναι, επίσης, εξαιρετική πηγή διαλυτών φυτικών ινών που βοηθούν στην επιβράδυνση της απορρόφησης των διατητικών υδατανθράκων και λιπών, βοηθώντας στην πρόληψη αιφνίδιων αυξήσεων των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος και των αμινοξέων. Αυτός είναι ένας άλλος λόγος για τον οποίο όσοι καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά έχουν τις λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2, στεφανιαία νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Βασικά φρούτα

Τα φρούτα που περιγράφονται παρακάτω είναι ιδιαίτερος ωφέλιμα. Προσπαθήστε να ενσωματώσετε κάποια από αυτά στη διαίτη σας, εάν είναι δυνατόν.

- **Τα βερίκοκα** αποτελούν πλούσια πηγή πορτοκαλοκίτρινων καροτενοειδών. Να τρώτε μία χούφτα αποξηραμένων βερίκοκων δύο με τρεις φορές την εβδομάδα ως υγιεινό σνακ.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Η κατανάλωση ενός μήλου την ημέρα μπορεί να μειώσει κατά ένα τρίτο τον κίνδυνο θανάτου από κάθε αίτιο σε οποιαδήποτε ηλικία. Αυτό συμβαίνει επειδή τα μήλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, τα οποία είναι ιδιαίτερος προστατευτικός ενάντια στη στεφανιαία νόσο και στο αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

- **Το αβοκάντο** είναι καλή πηγή βιταμινών C, E και βήτα-καροτένιου και περιέχει έναν παράγοντα ο οποίος διεγείρει την ανάπτυξη νεανικού δέρματος. Στοχεύστε στο να καταναλώνετε ένα αβοκάντο την εβδομάδα.

- **Τα κεράσια** περιέχουν μια φυτοχημική ουσία που αποκαλείται ελαγικό οξύ και προστατεύει ενάντια στον καρκίνο, αναστέλλοντας ένα ένζυμο που είναι απαραίτητο για την αύξηση των καρκινικών κυττάρων. Μία χούφτα μια-δύο φορές την εβδομάδα αρκεί.

- **Οι καυτερές πιπεριές (τσίλι)** περιέχουν αντιοξειδωτικά, όπως καψαϊκίνη, που προστατεύουν ενάντια στη στεφανιαία νόσο, στον καρκίνο και στην πρόωρη γήρανση. Οι φυτοχημικές ουσίες στις καυτερές πιπεριές ελαττώνουν την πυκνότητα του αίματος, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο θρόμβων, υψηλής αρτηριακής πίεσης και αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης. Σε ορισμένους πολιτισμούς, οι καυτερές πιπεριές καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Προσπαθήστε να τις χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, εάν μπορείτε.

- **Τα εσπεριδοειδή** αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης C και βιοφλαβονοειδών – πρόκειται για ισχυρά αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην προστασία ενάντια στον καρκίνο, στην καρδιοπάθεια και στη φλεγμονή. Η βιταμίνη C είναι επίσης ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών οστών και νεανικού δέρματος, καθώς είναι απαραίτητη για τη δημιουργία του κολλαγόνου. Τα λεμόνια αποτελούν πλούσια πηγή λεμονένιου – πρόκειται για μία φυτοχημική ουσία που προστατεύει ενάντια στον καρκίνο. Επιπροσθέτως, η χρήση χυμού λάιμ ως γευστική ενίσχυση μειώνει την ανάγκη για αλάτι. Να τρώτε ένα εσπεριδοειδές φρούτο καθημερινά.

- **Τα σταφύλια** παραδοσιακά συνιστώνται κατά τη διάρκεια ανάρρωσης και για καλό λόγο. Τα κόκκινα και τα μαύρα σταφύλια πε-