



Τα ανοιξιάτικα φρούτα που βρίσκουμε εύκολα και συχνά και συνηθίσαμε να τα «προσπερνάμε», αγνοώντας την αξία τους. Ζουμερά, με γεύση αψιά και γλυκιά μαζί, αλλά σίγουρα ιδιαίτερη, τα μούσμουλα ή μέσκουλα, ή δέσπιλα είναι φρούτα πλούσια σε βιταμίνες, σε μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Είναι φρούτα, που προέρχονται από τα ορεινά, καταπράσινα δάση της βροχερής Νοτιοανατολικής Κίνας. Από 'κει εξαπλώθηκαν σε όλη τον κόσμο. Συναντάμε το μούσμουλο

Μούσμουλα τα αδικημένα

Written by Foodbites

και με διάφορες άλλες ονομασίες, που κατά περιοχή είναι πιο οικείες, όπως για παράδειγμα : μέσκουλο, μέσπιλο, δέσπολα, νέσπολα ή Ιαπωνικό δαμάσκηνο, ή δαμάσκηνο Μάλτας.

Το φυτό είναι ένας αειθαλής, μεγάλος θάμνος ή μικρό δέντρο που ανήκει στην οικογένεια Rosaceae (Ροδοειδή), του γένους *Eriobotrya* (εριοβοτρία). Η επίσημη βοτανική ονομασία είναι *Eriobotrya japonica*.

Τα μούσμουλα, εμφανίζονται στα δέντρα προς το τέλος του χειμώνα, αλλά είναι ώριμα και έτοιμα για συλλογή την μέση της Άνοιξης και ως τον Ιούνιο . Τα ώριμα φρούτα έχουν μαλακή υφή. Εξωτερικά, η επιφάνεια του περιβλήματος είναι ομαλή με χρυσοκίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα. Εσωτερικά, η σάρκα είναι λευκή ή πορτοκαλί , ανάλογα με τον τύπο της ποικιλίας. Κάθε καρπός περιέχει 3-5, μεγάλα καφέ κουκούτσια, που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στην χρήση, γιατί περιέχουν τοξικούς κυανογόνους γλυκοζίτες. Τα φύλλα της μουσμουλιάς, χρησιμοποιούνται για παρασκευή αφεψήματος σε διάφορα μέρη και θεωρούνται πολύτιμα στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.

Μούσμουλα και υγεία

- Τα μούσμουλα είναι πολύ χαμηλά σε θερμιδική αξία. Παρέχουν μόλις 47 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Είναι πλούσια σε αδιάλυτες φυτικές ίνες και σε πηκτίνη. Η πηκτίνη διατηρεί την υγρασία στο παχύ έντερο, κατά την διάρκεια διαφόρων λειτουργιών και δρα ως υπακτικό. Είναι μια καλή επιλογή για άτομα που πάσχουν από δυσκοιλιότητα. Βοηθάει επίσης στην προστασία του βλεννογόνου του παχέος εντέρου, μειώνοντας το χρόνο έκθεσης σε τοξικές ουσίες. Έχει αποδειχθεί ότι η πηκτίνη, μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μειώνοντας την επαναπορρόφηση της στο παχύ έντερο, επειδή δεσμεύεται από τα χολικά οξέα με αποτέλεσμα στην αποβολή της από το σώμα.

- Τα μούσμουλα είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης-Α (παρέχει περίπου 1528 IU ανά 100g), και φαινολικών φλαβονοειδών αντιοξειδωτικών, όπως είναι το χλωρογενικό οξύ, το νεο-χλωρογενικό οξύ, το υδροξυβενζοϊκό οξύ, το φερουλοκυκουϊνικό οξύ (feruloylquinic), το πρωτοκατεχουϊκό (protocatechuic) οξύ, η επικατεχίνη, το κουμαρικό οξύ και το φερουλικό οξύ . Τα ώριμα φρούτα έχουν υψηλότερη συγκέντρωση χλωρογενικού οξέος. Η βιταμίνη Α βοηθάει στην διατήρηση της ακεραιότητας των βλεννογόνων και του δέρματος. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση φυσικών τροφών και φρούτων πλουσίων σε βιταμίνη-Α και σε φλαβονοειδή βοηθά στην προστασία των πνευμόνων και από ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως είναι ο καρκίνος της στοματικής κοιλότητας. Επίσης η βιταμίνη Α παίζει σημαντικό ρόλο στην όραση και στην οδοντική υγεία.

- Τα φρέσκα φρούτα περιέχουν και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως είναι το φυλλικό οξύ, η βιταμίνης Β-6 και η νιασίνη και επίσης περιέχουν μικρές ποσότητες

βιταμίνης-C.

- Τα μούσμουλα, είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και μια καλή πηγή ασβεστίου, σιδήρου, χαλκού, μαγγάνιου και άλλων μετάλλων. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών, και βοηθά στην φροντίδα του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης. Το μαγγάνιο χρησιμοποιείται από το σώμα ως συν-παράγοντας του αντιοξειδωτικού ενζύμου, δισμουτάση του υπεροξειδίου. Ο σίδηρος και χαλκός χρειάζονται για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Φρέσκα μούσμουλα (*Eriobotrya japonica*),

Μέση Διατροφική Ανάλυση ανά 100g

Θρεπτικό Συστατικό	Τιμή	% της ΣΗΠ
Ενέργεια	47 Kcal	2.4%
Υδατάνθρακες	12.14 g	9%
Πρωτεΐνες	0.43 g	2%
Ολικά λιπαρά	0.20 g	1%
Χοληστερόλη	0 mg	0%
Διαιτητικές ίνες	1.70 g	4%
Βιταμίνες		
Φυλλικό οξύ	14 µg	3.5%
Νιασίνη	0.180 mg	1%
Πυριδοξίνη	0.100 mg	8%
Ριβοφλαβίνη	0.024 mg	2%
Θειαμίνη	0.019 mg	2%
Βιταμίνη A	1528 IU	51%
Βιταμίνη C	1 mg	2%
Ηλεκτρολύτες		
Νάτριο	1 mg	0%
Κάλιο	266 mg	6%
Μέταλλα		
Ασβέστιο	16 mg	1.6%
Χαλκός	0.040 mg	4.5%
Σίδηρος	0.28 mg	3.5%
Μαγνήσιο	13 mg	3%
Μαγγάνιο	0.148 mg	6.5%
Φώσφορος	27 mg	4%
Σελήνιο	0.6 µg	1%
Ψευδάργυρος	0.05 mg	0.5%

Πηγή: USDA National Nutrient data base

Επιλογή, συντήρηση, χρήση

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η «εποχή των μούσμουλων», ξεκινάει με την αρχή της άνοιξης. Γενικά, οι καρποί είναι έτοιμοι για συγκομιδή όταν η φλούδα τους γίνεται κίτρινη και η σάρκα αποκτάει μαλακή υφή. Στην αγορά πρέπει να επιλέγουμε φρέσκα ώριμα φρούτα με έντονο κίτρινο χρώμα, λεία με ελαφρά «γλυκό» άρωμα. Πρέπει να αποφεύγουμε φρούτα με ρωγμές, με ζαρωμένο περιβλημά (φλούδα) καθώς και αυτά που έχουν εξωτερικά κηλίδες. Τα μούσμουλα μπορούν να διατηρηθούν σχετικά καλά μέχρι και 2 εβδομάδες στο διαμέρισμα φρούτων / λαχανικών του οικιακού ψυγείου. Πριν από την κατανάλωση τα μούσμουλα πρέπει να πλένονται καλά με νερό. Η φλούδα αφαιρείται εύκολα και η σάρκα που είναι κοντά στην φλούδα είναι πιο γλυκιά από εκείνη που βρίσκεται κοντά στο κουκούτσι. Χρησιμοποιούνται επίσης για παρασκευή μαρμελάδας, σε τάρτες και σε άλλα γλυκίσματα. Σε ορισμένα μέρη ο χυμός της σάρκας με κανέλλα είναι ένα πολύ αγαπητό γλυκό ρόφημα

Ασφάλεια

Τα κουκούτσια των καρπών του μούσμουλου περιέχουν τοξικά αλκαλοειδή όπως κυανογόνους γλυκοζίτες, που όταν καταναλωθούν μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά συμπτώματα ασθενειών. Για τον λόγο αυτό τα κουκούτσια δεν θεωρούνται εδώδιμα. [Απαιτείται, ιδιαίτερη προσοχή και σχετική ενημέρωση σχετικά με την ποσότητα των κουκουτσιών που ίσως απαιτείται για κάποια χρήση.]

ΠΗΓΕΣ

1. Brouns F, Theuwissen E, Adam A, Bell M, Berger A, Mensink RP; Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hyper-cholesterolemic men and women.; Eur J Clin Nutr. 2012 May;66(5):591-9.
2. Hedemann MS, Theil PK, Bach Knudsen KE.; The thickness of the intestinal mucous layer in the colon of rats fed various sources of non-digestible carbohydrates is positively correlated with the pool of SCFA but negatively correlated with the proportion of butyric acid in digesta. ; Br J Nutr. 2009 Jul;102(1):117-25.
3. Xu HX, Chen JW.; Commercial quality, major bioactive compound content and antioxidant capacity of 12 cultivars of loquat (*Eriobotrya japonica* Lindl.) fruits.; J Sci Food Agric. 2011 Apr;91(6):1057-63. doi: 10.1002/jsfa.4282. Epub 2011 Feb 15
4. <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Eriobotrya+japonica>
5. <http://lifestyle.iloveindia.com/lounge/benefits-of-loquat-2149.html>

Μούσμουλα τα αδικημένα

Written by Foodbites

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το άρθρο αυτό είναι μόνο ενημερωτικό. Δεν έχει σχέση με συστάσεις για κατανάλωση. Για οποιαδήποτε εξειδικευμένη ή εξατομικευμένη πληροφορία, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας