

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites



Το φρούτο μαγκουστιν, είναι σχεδόν άγνωστο στην Ευρώπη, αλλά εκτιμάται πολύ από τους κατοίκους των υγρών , τροπικών δασών. Ευδοκίμει στην νότια Ασία , όπου το αποκαλούν "βασιλιά των φρούτων» ή «φρούτο των θεών."

Το δέντρο Μαγκκουστιν, ανήκει στην οικογένεια των Clusiaceae του γένους: Garcinia, και επιστημονικά είναι γνωστό σαν : Garcinia mangostana.

Ευδοκίμει και αναπτύσσεται μόνο σε τροπικές περιοχές με δυνατές βροχές και δεν χρειάζεται φυτοφάρμακα για τα έντομα. Πρέπει είμαστε υπομονετικοί , γιατί δίνει καρπούς μόνο μετά, από 10 χρόνια. Μπορεί να φτάσει τα 25 μέτρα καθώς γερνάει και στη συνέχεια δίνει χιλιάδες καρπούς κάθε χρόνο.

Ο καρπός έχει μια ήπια, γλυκιά γεύση και έχει το μέγεθος δαμάσκηνου (4-7 cm σε διάμετρο). Ο φλοιός του είναι μωβ. Το εσωτερικό αποτελείται από μαλακή σάρκα με χρώμα λευκό σαν το χιόνι.

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η φλούδα του μαγκουστιν, η οποία δεν μπορεί να φαγωθεί, περιέχει πάνω από 40 ξανθόνες (οργανικές ενώσεις). Οι ενώσεις αυτές είναι τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά που έχουν ανακαλυφθεί ποτέ. Έτσι, το μαγκουστιν είναι πολύ ευεργετικό για την υγεία.

Με βάση αυτές τις έρευνες, μπορούμε να πούμε ότι ξανθόνες, έχουν εξαιρετική διατροφική αξία και υψηλή αντιοξειδωτική δράση απενεργοποιώντας τις ελεύθερες ρίζες, του οργανισμού και έτσι συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Το μεγάλο χαρακτηριστικό γνώρισμα του μαγκουστιν, είναι η εντυπωσιακά μεγάλη συγκέντρωση ξανθονών στο φλοιό.

Οι πολυτιμες ιδιότητες αυτων των φρούτων ήταν γνωστές, απο πολυ παλιά στην Νοτιοανατολική Ασία, όπου οι γιατροί χρησιμοποιούν την φλούδα του φρούτου για διάφορες χρήσεις.

Οι ερευνητές των Δυτικών χωρών άρχισαν πρόσφατα να ενδιαφέρονται γι'αυτο το μικρό υγιεινό

Ανάμεσα στα οφέλη του μαγκουστιν πρέπει να τονίσουμε τον ρόλο του ως αντιφλεγμονώδους , την αντιοξειδωτική δράση του , την συμβολή στην μείωση των επιπτώσεων της κακής χοληστερόλης (μειώνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης), και την ισχυρή αντιβακτηριδιακή, αντικική και αντιμυκητιακή του δράση. Οι ξανθόνες του Μαγκκουστιν περιορίζουν την ανάπτυξη των διαφόρων τύπων κυττάρων του καρκίνου του ήπατος και έχουν οι έρευνες έχουν δώσει θετικά αποτελέσματα σχετικά με τον τον καρκίνο του παγκρέατος. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις θετικών δράσεων κατά του έλκους, βοηθά στη θεραπεία της διάρροιας και της δυσεντερίας, και αμβλύνει τις επιπτώσεις των αλλεργικών αντιδράσεων του σώματος κατά των αλλεργιογόνων. Άλλες έρευνες έδειξαν ότι ενδείκνυται για τη θεραπεία και πρόληψη των ασθενειών Πάρκινσον και Αλτσχάιμερ τελικά ότι βοηθά στη μείωση των επιπτώσεων της δερματίτιδα, έκζεμα δέρμα και λοιμώξεις.

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

Με λίγα λόγια, αυτό το μικρό φρούτο είναι μια πραγματική απόλαυση για τον ουρανίσκο και το σώμα!

Φρέσκο Μανγκουστιν (<i>Garcinia</i>	<i>mangostana</i>)
Διατροφική αξία ανά 100 g			
(Πηγή: USDA National	Nutrient data base)		

100g

% RDA

Ενέργεια

63 Kcal

3%

Υδατάνθρακες

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

15.6 g

12%

Πρωτεΐνες

0.50 g

1%

Όλικά Λιπαρά

0.4 g

2%

Χοληστερόλη

0 mg

0%

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

Διατητικές ίνες

5.10 g

13%

Βιταμίνες

Φυλλικό οξύ

31 μg

8%

Νιασίνη

0.286 mg

2%

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

Παντοθενικό οξύ

0.032 mg

<1%

Πυριδοξίνη

0.041 mg

3%

Ριβοφλαβίνη

0.054 mg

4%

Θειαμίνη

0.054 mg

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

4.5%

Βιταμίνη Α

35 IU

1%

Βιταμίνη C

7.2 mg

12%

Ηλεκτρολύτες

Νάτριο

7 mg

0.5%

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

Κάλιο

48 mg

1%

Ανόργανα συστατικά

Ασβέστιο

5.49 mg

0.5%

Χαλκός

0.069 mg

7%

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

Σίδηρος

0.17 mg

2%

Μαγνήσιο

13.9 mg

3.5%

Μαγγάνιο

0.10 mg

4%

Φώσφορος

9.21 mg

Μάγκουστιν: Το φρούτο της υγείας

Written by Foodbites

1%

Ψευδάργυρος

0.12 mg

1%

Phyto-nutrients

α- Καροτένιο

1 μg

--

β- Καροτένιο

16 μg

--

β - Κρυπτοξανθίνη

9 μg

--

Πηγές :

1) *Phytother Res.* 2009 Aug;23(8):1047-65.,

Garcinia mangostana L.: a phytochemical and pharmacological review. Obolskiy D, Pischel I, Siriwatanametanon N, Heinrich M. :Center for Pharmacognosy and Phytotherapy, The School of Pharmacy (University of London), 29-39 Brunswick Square, London WC1N 1AX, UK.

2) *J Soc Integr Oncol.* 2006 Summer;4(3):130-4.,

Mangosteen for the cancer patient: facts and myths., Yeung S., Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York, NY, USA.

3) *Agric Food Chem.* 2006 Mar 22;54(6):2077-82.

Antioxidant xanthenes from the pericarp of *Garcinia mangostana* (Mangosteen)., Jung HA, Su BN, Keller WJ, Mehta RG, Kinghorn AD., Division of Medicinal Chemistry and Pharmacognosy, College of Pharmacy, The Ohio State University, Columbus, Ohio 43210, USA.

4) *Food Chem Toxicol.* 2008 Oct;46(10):3227-39. Epub 2008 Aug 6.

Medicinal properties of mangosteen (*Garcinia mangostana*). Pedraza-Chaverri J, Cárdenas-Rodríguez N, Orozco-Ibarra M, Pérez-Rojas JM., Facultad de Química,

Departamento de Biología, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, 04510 Mexico, DF, Mexico.

5) Pharmacol Biochem Behav. 2010 Apr;95(2):166-72. Epub 2010 Jan 11.

6) USDA : National Nutrient data base

New medicinal properties of mangostins: analgesic activity and pharmacological characterization of active ingredients from the fruit hull of *Garcinia mangostana* L., Cui J, Hu W, Cai Z, Liu Y, Li S, Tao W, Xiang H., Department of Biological Science and Technology, School of Life Sciences, Sun Yat-sen University, Guangzhou, Guangdong Province 510275, People's Republic of China.

7) Cardiovasc Drug Rev. 2004 Summer;22(2):91-102., Pharmacological effects of xanthones as cardiovascular protective agents., Jiang DJ, Dai Z, Li YJ., Department of Pharmacology, School of Pharmaceutical Sciences, Central South University, Xiang-Ya Road #90, Changsha 410078, China.