

## Ρόδι

Το Ρόδι είναι από τα πιο δημοφιλή φρούτα. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, έχει μοναδική γεύση και συμβάλλει θετικά σε διάφορα θέματα υγείας.

Μαζί με τα μούρα και μερικά τροπικά εξωτικά φρούτα, συχνά αποκαλείται "σούπερ φρούτο". Το δέντρο από το οποίο προέρχεται, είναι ένα φυλλοβόλο οπωροφόρο δέντρο με μικρό μέγεθος, που ανήκει στην οικογένεια Lythraceae, του γένους: *Punica*. Επιστημονική ονομασία: *Punica granatum*.



- Το ρόδι έχει μέτρια θερμιδική αξία (85kcal/100g). Δεν περιέχει χοληστερόλη και κορεσμένα λιπαρά.
- Είναι πλούσια πηγή διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών. Παρέχει περίπου 4 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια (περίπου το 12% της ΣΗΠ), που βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Αναφέρεται ότι η τακτική προσθήκη του ροδιού στη διατροφή πιθανόν να βοηθά στην προστασία από καρκίνους του παχέως εντέρου.
- Η **πουνικαλαγίνη** είναι ένα πολυφαινολικό αντιοξειδωτικό, που βρίσκεται σε αφθονία, στον χυμό του ροδιού. Υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι η πουνικαλαγίνη και οι τανίνες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο επηρεάζοντας ευνοϊκά ορισμένους παράγοντες κινδύνου και δεσμεύοντας τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.
- Είναι επίσης καλή πηγή της αντιοξειδωτικής **βιταμίνης C**. Παρέχει περίπου το 17% ανά 100g των ημερήσιων απαιτήσεων. Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C αναπτύσσει την αντίσταση του οργανισμού σε φλεγμονώδεις παράγοντες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Έχει βρεθεί ότι η τακτική κατανάλωση ροδιού μπορεί να είναι αποτελεσματική κατά του καρκίνου του προστάτη, της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη (ΚΥΠ), και κατά του διαβήτη, και του λεμφώματος.
- Είναι επίσης καλή πηγή πολλών βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως το παντοθενικό οξύ (βιταμίνη Β-5), το φυλλικό οξύ και η πυριδοξίνη καθώς και της βιταμίνης Κ, αλλά και ανόργανων συστατικών όπως ασβέστιο, χαλκό, κάλιο, και το μαγγάνιο.

<b>Ρόδι (Punica granatum)</b>					
Πηγή : USDA Nutrient Database					
Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*	Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	83 Kcal	4%	<b>Ηλεκτρολύτες</b>		
Υδατάνθρακες	18.70 g	14%	Νάτριο	3 mg	0%
Πρωτεΐνες	1.67 g	3%	Κάλιο	236 mg	5%
Ολικά Λιπαρά	1.17 g	6%	<b>Μέταλλα</b>		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	10 mg	1%
Διαιτητικές ίνες	4 g	11%	Χαλκός	18%	0.158 mg
<b>Βιταμίνες</b>			Σίδηρος	0.30 mg	4%
Φυλλικό οξύ	38 μg	9.5%	Μαγνήσιο	12 mg	3%
Νιασίνη	0.293 mg	2%	Μαγγάνιο	0.119 mg	5%
Παντοθενικό οξύ	0.135 mg	3%	Φώσφορος	36 mg	5%
Πυριδοξίνη	0.075 mg	6%	Σελήνιο	0.5 μg	1%
Ριβοφλαβίνη	0.053 mg	4%	Ψευδάργυρος	0.35 mg	3%
Θειαμίνη	0.067 mg	5.5%	<b>Phyto-nutrients</b>		
Βιταμίνη Α	0 IU	0%	β-καροτένιο	0 μg	--
Βιταμίνη C	10.2 mg	17%	β-Κρυπτο-ξανθίνη	0 μg	--
Βιταμίνη E	0.60 mg	4%			
Βιταμίνη K	16.4 μg	14%			

\*ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

Προτιμήστε τα βαριά , ώριμα φρούτα , με χρώμα κόκκινο προς πορτοκαλί-καφέ. Οι ώριμοι καρποί «δίνουν» ένα μεταλλικό ήχο όταν τους χτυπάμε με το εσωτερικό της παλάμης

Τα ρόδια καταναλώνονται ωμά – όπως κάθε φρούτο-, αλλά δίνουν και έναν πολύ γευστικό χυμό. Χρησιμοποιούνται στην παρασκευή πολλών γλυκών, αλλά και στην μαγειρική είτε σαν γαρνιτούρα είτε σαν ένα από τα συστατικά κάποιου φαγητού.

\*\* Εάν ακολουθείτε κάποια ιατρική αγωγή ενημερώστε τον γιατρό σας για την κατανάλωση ροδιού. Φαίνεται ότι επηρεάζει τον μεταβολισμό κάποιων φαρμάκων.

\*ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

## Πηγή :

1. Carcinogenesis. 2011 Dec 22. [Epub ahead of print], Oral infusion of pomegranate fruit extract inhibits prostate carcinogenesis in the TRAMP model., Adhami VM, Siddiqui IA, Syed DN, Lall RK, Mukhtar H.
2. Crit Rev Food Sci Nutr. 2011 Aug;51(7):626-34.,The bioactivity of pomegranate: impact on health and disease.,Faria A, Calhau C.
3. Pak J Pharm Sci. 2009 Jul;22(3):346-8., The role of pomegranate (*Punica granatum* L.) in colon cancer., Khan SA.
4. Acta Physiol Hung. 2011 Dec;98(4):409-20.,Pomegranate (*Punica granatum* L.) flower improves learning and memory performances impaired by diabetes mellitus in rats.,Cambay Z, Baydas G, Tuzcu M, Bal R.
5. Annu Rev Food Sci Technol. 2011;2:181-201.,Pomegranate as a functional food and nutraceutical source.,Johanningsmeier SD, Harris GK.
6. Int J Food Sci Nutr. 2011 Nov 2. [Epub ahead of print],Effect of pomegranate seed oil on serum TNF- $\alpha$  level in dyslipidemic patients.,Asghari G, Sheikholeslami S, Mirmiran P, Chary A, Hedayati M, Shafiee A, Azizi F.
7. Nutrition. 2006 Jan;22(1):54-9. Epub 2005 Oct 12.,Dietary effect of ,pomegranate seed oil on immune function and lipid metabolism in mice.,Yamasaki M, Kitagawa T, Koyanagi N, Chujo H, Maeda H, Kohno-Murase J, Imamura J, Tachibana H, Yamada K.
8. J Agric Food Chem. 2006 Nov 15;54(23):8956-61.,Absorption, metabolism, and antioxidant effects of pomegranate (*Punica granatum* L.) polyphenols after ingestion of a standardized extract in healthy human volunteers.,Mertens-Talcott SU, Jilma-Stohlawetz P, Rios J, Hingorani L, Derendorf H
9. <http://www.nutrition-and-you.com>
10. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/> )