

Μήλο

Το μήλο είναι ένα από τα πιο αγαπημένα φρούτα του χειμώνα. Περιέχει πολλά και ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά (φυτικές ίνες [3-5γρ κυρίως με τη φλούδα], πηκτίνη, βιταμίνες όπως A & C και άλλα αντιοξειδωτικά (κυρίως φλαβονοειδή). Θερμιδικά αποδίδει 50 kcal ανά 100g και το ποσοστό νερού, που αντιστοιχεί περίπου στο 84%.



Τα μήλα προέρχονται από ένα δέντρο μεσαίου μεγέθους που ανήκει στην οικογένεια *Rosaceae*. Η μηλιά προέρχεται από τις οροσειρές του Καζακστάν, αλλά πλέον καλλιεργείται σε πολλά μέρη του κόσμου. Το μήλο έχει στρογγυλό ή οβάλ σχήμα συνήθως και ο εξωτερικός φλοιός έχει διάφορα χρώματα ανάλογα με την ποικιλία. Εσωτερικά, η ζουμερή σάρκα του φρούτου έχει χρώμα υπόλευκο ή κρεμ ενώ η γεύση μπορεί να είναι γλυκιά ή ήπια ξινή ανάλογα με το είδος. Οι σπόροι δεν είναι βρώσιμοι λόγω της πικρής γεύσης τους.

- Νόστιμο και τραγανό το μήλο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή φρούτα. Περιέχει έναν εντυπωσιακό αριθμό από απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τα οποία απαιτούνται για τη φυσιολογική ανάπτυξη και τη γενική διατροφική ευεξία. Η πηκτίνη που περιέχουν μαζί με τις φυτικές ίνες βοηθάει στη δημιουργία της αίσθησης κορεσμού.
- Τα μήλα έχουν χαμηλή θερμιδική αξία (100 γραμμάρια φρέσκα φρούτα παρέχουν μόνο 50 θερμίδες). Δεν περιέχουν κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κάτι το οποίο συμβάλλει στην παρεμπόδιση της απορρόφησης της διατροφικής LDL χοληστερόλης στο έντερο. Έρευνες έχουν δείξει, επίσης ότι οι διαιτητικές ίνες συμβάλλουν στην προστασία του βλεννογόνου του παχέως εντέρου από την έκθεση σε τοξικές ουσίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο σ' αυτή την περιοχή.
- Τα μήλα περιέχουν αρκετή βιταμίνη C και β-καροτένιο. Η βιταμίνη C είναι ένα φυσικό ισχυρό αντιοξειδωτικό. Έχει φανεί ερευνητικά, ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C χρειάζεται για την ανάπτυξη του κολλαγόνου και έτσι συμβάλλει στην αντιγήρανση. Επίσης, βοηθά τον οργανισμό στην ανάπτυξη αντίστασης κατά μολυσματικών παραγόντων και στη δέσμευση επιβλαβών, φλεγμονωδών ελευθέρων ριζών.
- Τα μήλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά φυτικά θρεπτικά συστατικά, όπως είναι τα φλαβονοειδή, και οι πολυφαινόλες. Η ολική μετρούμενη αντιοξειδωτική ικανότητα (ORAC value) 100 g μήλων είναι 5900 TE. Τα πιο σημαντικά φλαβονοειδή στα μήλα είναι η κερσετίνη, επικατεχίνη, και η προκυανιδίνη B2. Τα μήλα περιέχουν επίσης το ωφέλιμο τρυγικό οξύ, το οποίο δίνει την υπόξινη γεύση. Οι παραπάνω ενώσεις βοηθούν τον οργανισμό στην προστασία, από τις επιβλαβείς συνέπειες των ελεύθερων ριζών και είναι ένας ισχυρός σύμμαχος στην πρόληψη ασθενειών.

- Επιπλέον, τα μήλα είναι μια καλή πηγή του συμπλέγματος βιταμινών Β, όπως η ριβοφλαβίνη, θειαμίνη και πυριδοξίνη (βιταμίνη Β6). Όλες αυτές οι βιταμίνες , βοηθούν ως συν-παραγόντες τα ένζυμα στο μεταβολισμό καθώς επίσης και στην διενέργεια διαφόρων σύνθετων λειτουργιών του σώματος
- Επίσης τα μήλα περιέχουν μικρή ποσότητα μεταλλικών στοιχείων, όπως το κάλιο, ο φωσφόρος και το ασβέστιο. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών, βοηθά τον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης και εξουδετερώνει τις κακές επιδράσεις του νατρίου.

Με βάση όλα τα παραπάνω , θα λέγαμε ότι η γνωστή φράση «ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα», μπορεί να προήλθε από την καθημερινή εμπειρία, έχει όμως και επιστημονική βάση.

Φρέσκα Μήλα (Malus domestica)					
Πηγή : USDA Nutrient Database					
Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*	Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	50 Kcal	2.5%	Ηλεκτρολύτες		
Υδατάνθρακες	13.81 g	11%	Νάτριο	1 mg	0%
Πρωτεΐνες	0.26 g	0.5%	Κάλιο	107 mg	2%
Ολικά Λιπαρά	0.17 g	0.5%	Μέταλλα		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	6 mg	0.6%
Διαιτητικές ίνες	2.40 g	6%	Σίδηρος	0.12 mg	1%
Βιταμίνες			Μαγνήσιο	5 mg	1%
Φυλλικό οξύ	3 µg	1%	Φωσφόρος	11 mg	2%
Νιασίνη	0.091 mg	1%	Ψευδάργυρος	0.04 mg	0%
Παντοθενικό οξύ	0.061 mg	1%	Phyto-nutrients		
Πυριδοξίνη	0.041 mg	3%	β-καροτένιο	27 µg	--
Ριβοφλαβίνη	0.026 mg	2%	Crypto-xanthin-β	11 µg	--
Θειαμίνη	0.017 mg	1%	Lutein-zeaxanthin	29 µg	--
Βιταμίνη Α	54 IU	2%			
Βιταμίνη C	4.6mg	8%			
Βιταμίνη Ε	0.18 mg	1%			
Βιταμίνη Κ	2.2 µg	2%			

* ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

Τα μήλα καταναλώνονται ωμά και συχνά με την φλούδα, γι' αυτό πρέπει να πλένονται καλά πριν. Χρησιμοποιούνται για την παρασκευή, γλυκών του κουταλιού, μαρμελάδων και άλλων γλυκισμάτων , καθώς και για την παρασκευή διαφόρων φαγητών , σαλτσών και dressings.

Πηγές :

1. Planta Med. 2008 Oct;74 (13):1608-24. Epub 2008 Oct 14.,Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, and apple components.,Gerhauser C.
2. Acta Sci Pol Technol Aliment. 2011 Oct 1;10(4):443-54., Antioxidant activity of apples - an impact of maturity stage and fruit part., Duda-Chodak A, Tarko T, Tuszyński T..
3. Mol Nutr Food Res. 2009 Oct;53(10):1289-302.,Prevention of colon carcinogenesis by apple juice in vivo: impact of juice constituents and obesity.,Koch TC, Briviba K, Watzl B, Fährndrich C, Bub A, Rechkemmer G, Barth SW.,Mol Nutr Food Res. 2009 Oct;53(10):1289-302.
- 4.J Agric Food Chem. 2003 Jan 29;51(3):609-14.,Antioxidant activity of apple peels. Wolfe K, Wu X, Liu RH.
5. J Agric Food Chem. 2003 Oct 8;51(21):6347-53., Polyphenolic profiles in eight apple cultivars using high-performance liquid chromatography (HPLC). Tsao R, Yang R, Young JC, Zhu H.
6. Mol Nutr Food Res. 2005 Aug;49(8):797-806.,Polyphenol profiles of apple juices. Kahle K, Kraus M, Richling E.
7. Nutr J. 2004 May 12;3:5., Apple phytochemicals and their health benefits. Boyer J, Liu RH.
7. <http://www.nutrition-and-you.com>
8. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/>)