

## Γκρέιπ φρουτ

Αναζωογονητικό και νόστιμο το γκρέιπφρουτ είναι πλούσιο σε φυτοχημικά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α, β-καροτένιο, και λυκοπένιο. Αποκαλείται και καρπός του "παράδεισου" λόγω των ιδιοτήτων του στην προαγωγή της υγείας καθώς και για τις θεραπευτικές ιδιότητες, που του αποδίδονται.

Έγινε πολλή συζήτηση για το θέμα της συμβολής του γκρέιπ φρουτ στην καύση του σωματικού λίπους. Μια καναδική μελέτη υπέδειξε ότι η ουσία που βοηθάει προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η ναρινγενίνη με την βοήθεια που προσφέρει στην εξισορρόπηση των επιπέδων ινσουλίνης και γλυκόζης.

Το φυτό ανήκει στην μεγάλη οικογένεια των Rutaceae, του γένους Citrus. Το επιστημονικό όνομα είναι: **Citrus paradisi**



- Το γκρέιπ-φρουτ έχει πολύ χαμηλή σε θερμιδική αξία (42kcal/100g). Είναι πλούσιο σε φυτικές πηκτίνες, σε αδιάλυτες φυτικές ίνες, οι οποίες δρώντας ως καθαρτικό βοηθούν στην προστασία της βλεννογόνου του παχέως εντέρου, μειώνοντας το χρόνο έκθεσης σε τοξικές ουσίες στο παχύ έντερο, καθώς επίσης και δεσμεύοντας ουσίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο του παχέως εντέρου.
- Έρευνες έχουν δείξει, ότι η πηκτίνη βοηθάει στην μείωση της χοληστερόλης, παρεμποδίζοντας την επαναπορρόφησή της από το έντερο
- Το γκρέιπ φρουτ περιέχει πολύ καλά ποσοστά Βιταμίνης Α (παρέχει περίπου 1150IU/100g) και φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά όπως είναι η Ναρινγενίνη, το β-καροτένιο, η ξανθίνη και η λουτεΐνη. Υπάρχουν μελέτες που υποδεικνύουν ότι αυτές οι ενώσεις έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι απαραίτητες για καλή όραση
- Η Βιταμίνη Α απαιτείται επίσης για την διατήρηση υγιούς βλεννογόνου στις μεμβράνες και στο δέρμα. Έχει αναφερθεί, ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε Βιταμίνη Α και φλαβονοειδή συμβάλλει στην προστασία από καρκίνο του πνεύμονα και της στοματικής κοιλότητας
- Είναι καλή πηγή Βιταμίνης C. Παρέχει περίπου το 52% της ΣΗΠ. Η Βιταμίνη C είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, παγιδεύει τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες, είναι αναγκαία για την φυσιολογική λειτουργία των συνδετικών ιστών και βοηθάει στην επούλωση πληγών. Επίσης διευκολύνει την αφομοίωση του διαιτητικού σιδήρου στο έντερο.

- Τα φρέσκα φρούτα είναι πολύ πλούσια σε κάλιο. Το Κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών και βοηθάει στον έλεγχο της καρδιακής συχνότητας και στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης αντιμετωπίζοντας τις βλαβερές συνέπειες του υπερβάλλοντος νατρίου.
- Οι ροζ ποικιλίες του γκρέιπ φρουτ είναι ιδιαίτερα πλούσιες στο ισχυρό αντιοξειδωτικό φλαβονοειδές Λυκοπένιο. Μελέτες έχουν δείξει, ότι το λυκοπένιο προστατεύει το δέρμα από φθορές λόγω της ακτινοβολίας UV. Επίσης αναφέρεται ότι πιθανόν να συμβάλλει στην πρόληψη από τον καρκίνο του προστάτη.
- Το γκρέιπ φρουτ περιέχει μέτριες ποσότητες Βιταμινών Β , όπως φυλλικό οξύ, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη, και θειαμίνη μαζί με ορισμένα ωφέλιμα ανόργανα συστατικά όπως σίδηρο, ασβέστιο, χαλκό και φώσφορο.

<b>Γκρέιπ φρουτ (Citrus paradisi)</b>					
<b>Πηγή : USDA Nutrient Database</b>					
<b>Θρεπτική ουσία</b>	<b>Ανά 100g</b>	<b>%ΣΗΠ*</b>	<b>Θρεπτική ουσία</b>	<b>Ανά 100g</b>	<b>%ΣΗΠ*</b>
Ενέργεια	42 Kcal	2.3%	<b>Ηλεκτρολύτες</b>		
Υδατάνθρακες	10.7 g	8%	Νάτριο	0 mg	0%
Πρωτεΐνες	0.77 g	1%	Κάλιο	135 mg	3%
Ολικά Λιπαρά	0.14 g	<1%	<b>Μέταλλα</b>		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	22 mg	2%
Διαιτητικές ίνες	1.70 g	4%	Χαλκός	0.032 mg	4%
<b>Βιταμίνες</b>			Σίδηρος	0.08 mg	1%
Φυλλικό οξύ	13 μg	3%	Μαγνήσιο	9 mg	2%
Νιασίνη	0.204 mg	1.5%	Μαγγάνιο	0.022 mg	1%
Παντοθενικό οξύ	0.262 mg	5%	Φώσφορος	18 mg	2.5%
Πυριδοξίνη	0.053 mg	4%	Σελήνιο	0.1 μg	0%
Ριβοφλαβίνη	0.031 mg	2.5%	Ψευδάργυρος	0.07 mg	1%
Θειαμίνη	0.043 mg	4%	<b>Phyto-nutrients</b>		
Βιταμίνη Α	1150 IU	38%	β-καροτένιο	686 μg	--
Βιταμίνη C	31.2 mg	52%	β-Κρυπτο-ξανθίνη	73 μg	--
Βιταμίνη E	0.13 mg	1%	Λυκοπένιο	1419 μg	--
Βιταμίνη K	0 μg	0%			

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

Επιλέξτε τα γκρέιπφρουτ που είναι σφιχτά, γυαλιστερά και πολύ βαρύ. Υπάρχει η ποικιλία γκρέιπφρουτ με ροζ σάρκα εκτιμάται για την γλυκιά γεύση της, και η ποικιλία με λευκή σάρκα έχει μια ευχάριστη πικράδα. Ο χυμός της ποικιλίας με την λευκή σάρκα συχνά

καταναλώνεται αναμειγμένος με χυμό πορτοκαλιού για να υπάρχει εξισορρόπηση μεταξύ της πικρής και της γλυκιάς γεύσης. Απολαύστε τα φρέσκα, ή πιείτε τον χυμό, φτιάξτε γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες και άλλα γλυκίσματα, αλλά χρησιμοποιήστε το και στην μαγειρική και φτιάξτε πρωτότυπα «πιάτα».

\* Προσοχή, όμως, γιατί έχει αναφερθεί, ότι το γκρέιπ φρουτ «παρεμβαίνει» στον μεταβολισμό ορισμένων φαρμάκων κυρίως επειδή περιέχει το συστατικού φουρανικομαρίνη, που παρεμποδίζει κάποιες διεργασίες.

Συνεπώς εάν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή ενημερώστε τον γιατρό σας.

#### **Πηγές :**

1. J Med Food. 2006 Spring;9(1):49-54.,The effects of grapefruit on weight and insulin resistance: relationship to the metabolic syndrome.,Fujioka K, Greenway F, Sheard J, Ying Y.
2. Adv Exp Med Biol. 2002;505:113-22., Polyphenol antioxidants in citrus juices: in vitro and in vivo studies relevant to heart disease., Vinson JA, Liang X, Proch J, Hontz BA, Dancel J, Sandone N.
3. Nat Prod Commun. 2009 May;4(5):677-700.,Vitamin C and the role of citrus juices as functional food.,Martí N, Mena P, Cánovas JA, Micol V, Saura D.
4. J Agric Food Chem. 2010 Jul 28;58(14):8437-43., Chemical synthesis of citrus flavanone glucuronides., Khan MK, Rakotomanomana N, Loonis M, Dangles O.
5. Cancer Causes Control. 2011 Dec;22(12):1613-25. Epub 2011 Sep 14.,Fruit and vegetable consumption is inversely associated with having pancreatic cancer.'Jansen RJ, Robinson DP, Stolzenberg-Solomon RZ, Bamlet WR, de Andrade M, Oberg AL, Hammer TJ, Rabe KG, Anderson KE, Olson JE, Sinha R, Petersen GM.
6. J Nutr Biochem. 2011 Jun 16. [Epub ahead of print], Naringin, the major grapefruit flavonoid, specifically affects atherosclerosis development in diet-induced hypercholesterolemia in mice., Chanet A, Milenkovic D, Deval C, Potier M, Constans J, Mazur A, Bennetau-Pelissero C, Morand C, Bérard AM.
7. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2010 Apr;30(4):742-8. Epub 2010 Jan 28., Naringenin decreases progression of atherosclerosis by improving dyslipidemia in high-fat-fed low-density lipoprotein receptor-null mice., Mulvihill EE, Assini JM, Sutherland BG, DiMattia AS, Khami M, Koppes JB, Sawyez CG, Whitman SC, Huff MW.
8. <http://www.nutrition-and-you.com>
9. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/> )