

Η Θρεπτική Αξία του Μήλου

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Τα μήλα είναι ένα από τα πιο ευρέως καλλιεργούμενα φρούτα που καταναλώνει ο άνθρωπος. Είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, η συγκέντρωση των οποίων διαφέρει αφού εξαρτάται τόσο από την ποικιλία των μήλων όσο και από τις συνθήκες καλλιέργειας, αποθήκευσης και επεξεργασίας. Όσο ωριμάζουν τα μήλα η περιεκτικότητά τους σε πολυφαινόλες μειώνεται, ενώ σημαντικές ποσότητες φλαβονοειδών βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό του μήλου, όπου οι περισσότεροι από εμάς πετάμε αφού δεν αρέσει η φλούδα. Στην Ελλάδα οι γνωστότερες ποικιλίες είναι τα Golden Delicious (κίτρινο), τα Starkin Delicious (κόκκινο σκληρό), τα φιρίκια, και τα Γκραν Σμιθ (ξινόμηλα).

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Το μήλο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, C, E, K, νιασίνη, βιταμίνη Β6, φιλικό οξύ και χολίνη. Όταν μιλάμε για βιταμίνη C, το πορτοκάλι έχει την τιμητική του. Τρώγοντας όμως ένα μήλο την ημέρα θα πάρετε 8.4 mg που σημαίνει 14% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η βιταμίνη C παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή του κολλαγόνου, και στην μετατροπή του αποθηκευμένου στο σώμα λίπους σε ενέργεια. Πολύτιμη είναι και η βιταμίνη K που είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που χρειάζεται για την πήξη του αίματος. Τα μήλα περιέχουν 4 μικρογραμμάρια της βιταμίνης K, η οποία είναι το 5% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Επίσης, ένα μέτριο μήλο παρέχει 0,1 mg της βιταμίνης Β6. Αυτό αντιστοιχεί στο 4% της ημερήσιας πρόσληψης αυτής της βιταμίνης, η οποία εξασφαλίζει το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, βοηθά στην παραγωγή νουκλεϊκών οξέων και είναι απαραίτητη για ένα υγιές νευρικό σύστημα. Σημαντική είναι και η περιεκτικότητα των βιταμινών Α και Ε αφού μας δίνουν 2% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η βιταμίνη Ε είναι ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό, προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες και την οξείδωση της «κακής» LDL χοληστερόλης, συμβάλλοντας στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Η βιταμίνη Α (98.3IU) είναι ένα καροτενοειδές που είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των ματιών. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, διατηρεί το δέρμα υγιές και είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου. Η χολίνη παρέχει 6,2 mg και σχετίζεται με τη μνήμη, με τον μεταβολισμό των μυών και των λιπών.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΗΛΟ 182 gr	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	8.4 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	0.3mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	983 IU
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	4.0mcg
ΝΙΑΣΙΝΗ	0.2mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β	6 0.1mg
ΦΥΛΙΚΟ ΟΞΥ	5.5mcg
ΧΟΛΙΝΗ	6.2mg

ΜΕΤΑΛΛΑ

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή, η φλούδα του μήλου περιέχει τα σημαντικότερα διατροφικά στοιχεία. Πιο συγκεκριμένα, το μήλο και το εξωτερικό του περιβλήμα είναι πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

Η φλούδα ενός μέτριου μεγέθους μήλου περιέχει 10.9 mg ασβεστίου. Το ασβέστιο συμβάλλει στην απορρόφηση των οστών, τις μικρές συσπάσεις και σε σταθερή μεταβολική λειτουργία. Όσον αφορά το κάλιο, η ποσότητα ανέρχεται περίπου στα 195 mg. Το κάλιο είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών, τη σύσπαση των μυών και του νευρικού συστήματος. Ένα μέτριο μεγέθους μήλο με τη φλούδα του παρέχει περίπου 20 mg φωσφόρου. Ο φωσφόρος είναι το δεύτερο πιο άφθονο μέταλλο στο σώμα. Συμβάλλει σε υγιή οστά, και παίζει σημαντικό ρόλο στην σύνθεση του DNA.

Εξίσου σημαντικές είναι και οι ποσότητες του σιδήρου, του ψευδαργύρου και του μαγνησίου.

ΜΕΤΑΛΛΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΗΛΟ 182 g	
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	10.9mg
ΣΙΔΗΡΟ	0.2 mg
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	9.1 mg
ΦΩΣΦΟΡΟ	20 mg
ΚΑΛΙΟ	195 mg
ΝΑΤΡΙΟ	1.8mg
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ	0,1mg
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	0.1mg

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Τα μήλα είναι πλούσια πηγή φυτικών ινών. Το ποσοστό τους ανέρχεται στο 17% της ημερήσιας πρόσληψης. Οι φυτικές ίνες βρίσκονται στην φλούδα του μήλου και είναι ένας καλός τρόπος για να αντιμετωπίσουμε την δυσκοιλιότητα.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Ένα μήλο μέτριου μεγέθους μας δίνει λίγες θερμίδες ενώ παράλληλα παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται αφού οι περισσότερες θερμίδες προέρχονται από υδατάνθρακες. Δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη και αλάτι ενώ αντίθετα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, βοηθά στην αύξηση του μεταβολισμού και είναι το κατάλληλο φρούτο αν θέλετε να χάσετε κιλά.

1 ΜΕΤΡΙΟ ΜΗΛΟ 182 gr ΠΕΡΙΕΧΕΙ	
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	94.6 (39.6 KJ)
ΑΠΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	90.4 (378 KJ)
ΑΠΟ ΛΙΠΗ	2.6 (10.9 KJ)
ΑΠΟ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	1.6 (6.7 KJ)

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ & ΟΓΚΟΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Τα μήλα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και συγκεκριμένα του καρκίνου του προστάτη. Επιπλέον, τα φυτοχημικά που υπάρχουν στο εξωτερικό περιβλήμα του μήλου εμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων του εντέρου. Να θυμάστε λοιπόν, ποτέ να μην ξεφλουδίζετε ένα μήλο πριν το φάτε, καθώς η φλούδα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος που πρέπει να καταναλωθεί. Επίσης, σε μια μελέτη που διεξήχθη στο Στρασβούργο, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση μήλων μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

Πλήθος μελετών αναφορικά με την επίδραση των εκχυλισμάτων του μήλου σε καρκινικούς όγκους έχει υποδείξει την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την καταστολή τους. Έρευνα σε ποντίκια οδήγησε στο συμπέρασμα ότι το εκχύλισμα μήλου αναστέλλει την ανάπτυξη όγκου και εμποδίζει την μετάσταση. Όταν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Cornell δοκίμασαν το εκχύλισμα μήλου σε ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα του ήπατος, βρήκαν ότι η ανάπτυξη αυτών των καρκινικών κυττάρων σταμάτησε. Επιπλέον, μια μελέτη στη Φινλανδία (1997), αποκάλυψε ότι η κατανάλωση μήλων μειώνει καθημερινά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Άλλη μελέτη έδειξε ότι το

μήλο, είναι το τρίτο σε σειρά πιο ισχυρό ογκοκαταστατικό ανάμεσα σε 11 φρούτα.

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΟΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Δεδομένου ότι τα μήλα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, λειτουργούν αντιοξειδωτικά. Η κουερκετίνη είναι μια πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία, και φαίνεται να διαθέτει και προστατευτικές ιδιότητες ως προς τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Ενήλικες που καταναλώνουν ένα μήλο την ημέρα έχουν 37% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και 59% τις πιθανότητες να πάθουν έμφραγμα. Εκτός από αυτό, είναι λιγότερο επιρρεπής σε εγκεφαλικά επεισόδια ενώ μπορούν να μειώσουν και τα υψηλά επίπεδα της πίεσης του αίματος. Τα μήλα περιέχουν διαλυτές ίνες όπως είναι η ηηκτίνη, όπου μειώνει την κακή χοληστερίνη, ελαχιστοποιώντας έτσι τις πιθανότητες αθηροσκλήρωσης και καρδιακής νόσου. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Γαλλία η κατανάλωση 2 μήλων ημερησίως, μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης μέχρι και 10%.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

Το εξωτερικό περιβλήμα του μήλου περιέχει κουερκετίνη, ουσία που έχει βρεθεί ότι έχει ευεργετικό ρόλο στην καταπολέμηση της νόσου του Αλτσχάιμερ. Σε μια μελέτη που διεξήχθη σε αρουραίους, παρατηρήθηκε ότι οι αρουραίοι στους οποίους χορηγήθηκε αγωγή με κουερκετίνη παρουσίασαν βραδύτερη επιδείνωση των εγκεφαλικών κυττάρων. Ο εκφυλισμός ορισμένων εγκεφαλικών κυττάρων είναι η κύρια αιτία για τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Σύμφωνα με Φινλανδική μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 10.000 άνθρωποι, τα μήλα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Λόγω της ηηκτίνης που περιέχει το εξωτερικό περιβλήμα του μήλου, επηρεάζεται ο μεταβολισμός της γλυκόζης και βοηθά στη διατήρηση των επιθυμητών επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Σε πιθανή υπογλυκαιμική φάση ένα μήλο ικανοποιεί την επιθυμία για γλυκό και μειώνει την ατονία ή τη ζάλη που προκαλούν τα χαμηλά επίπεδα της γλυκόζης. Προτιμήστε τα φρέσκα μήλα από τους χυμούς, γιατί προσδίδουν μεγαλύτερο αίσθημα πληρότητας. Επιπλέον έχει αποδειχτεί ότι βοηθά στην πρόληψη του καταρράκτη στους ήδη διαβητικούς ασθενείς.



ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΕΡΟΥ

Τα μήλα βελτιώνουν τη λειτουργία του εντέρου. Η ηηκτίνη και άλλα οξέα που υπάρχουν στα μήλα βοηθούν στην καλή πέψη και αυτός είναι ο

λόγος που τα μήλα σερβίρονται μετά από βαριά γεύματα. Οι διαλυτές ίνες που περιέχονται στα μήλα μπορούν να απορροφούν το νερό στον εντερικό σωλήνα, και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του όγκου των κοπράνων και την ικανότητα να επιταχύνουν αισθητά τη διέλευση της τροφής από τον πεπτικό σωλήνα διευκολύνοντας παράλληλα τις κενώσεις μας.

Από την άλλη πλευρά, οι μη διαλυτές φυτικές ίνες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντερικού σωλήνα και σύμφωνα με μελέτες συμβάλουν σημαντικά στην μείωση της δυσκοιλιότητας.

ΜΕΙΩΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

Η κατανάλωση μήλων μπορεί να είναι επωφελής για τα άτομα που πάσχουν από άσθμα. Σε μια μελέτη που έγινε σε 1600 ενήλικες στην Αυστραλία, οι ερευνητές βρήκαν ότι η αυξημένη πρόσληψη των μήλων συσχετίστηκε με μειωμένο κίνδυνο του άσθματος. Η μεγαλύτερη επίδραση παρατηρήθηκε σε ανθρώπους που έτρωγαν τουλάχιστον δύο μήλα την εβδομάδα.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Τα μήλα είναι γνωστό ότι βοηθούν στην απώλεια βάρους. Η κατανάλωση τριών μήλων την ημέρα θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος γρήγορα. Αυτό συμβαίνει διότι όταν καταναλώνετε μήλα σας κάνουν να αισθάνεστε χορτάτοι λόγω των φυτικών ινών και αυτόματα τρώτε μικρότερη ποσότητα τροφής.

ΥΓΙΗ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ

Εκτός από τα προαναφερθέντα οφέλη για την υγεία, τα μήλα περιέχουν επίσης ασβέστιο το οποίο είναι απαραίτητο για υγιή οστά και δόντια. Επίσης, έχει αποδειχτεί ότι όταν δαγκώνουμε ή μασάμε ένα μήλο διεγείρεται η παραγωγή σάλιου μειώνοντας την φθορά των δοντιών και τα επίπεδα των βακτηρίων στο στόμα.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Τα μήλα μπορούν να καταναλωθούν ωμά, ψητά, πολτοποιημένα με τη μορφή χυμού ή κομπόστας ενώ χρησιμοποιούνται και στην ζαχαροπλαστική. Ο χυμός τους μπορεί να υποστεί ζύμωση και να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή αλκοολούχων ποτών ή ζυδιού. Παλαιότερα, ο χυμός τους χρησιμοποιούνταν ως χωνευτικό. Επίσης χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία και στην βιομηχανία αρωμάτων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΟΡΑΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Το μήλο είναι ένα φρούτο που είναι διαθέσιμο στην αγορά όλους τους μήνες του χρόνου.

- Επιλέξτε φρέσκα, φωτεινά με σταθερή υφή μήλα και πλούσια άρωμα.
- Αποφύγετε τα μήλα με σημάδια πίεσης πάνω από την επιφάνειά τους.
- Διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου για λίγες ημέρες και αποθηκεύονται μέσα στο ψυγείο για δύο έως τρεις εβδομάδες.
- Πλύνετε τα μήλα με καθαρό τρεχούμενο νερό για να αφαιρέσετε οποιαδήποτε επιφανειακή σκόνη, φυτοφάρμακα και υπολείμματα μυκητοκτόνων ακριβώς πριν τα καταναλώσετε και όχι πριν τα φυλάξετε.
- Για να μην μαυρίσουν τα μήλα που έχετε κόψει, ρίξτε τα σε μείγμα που θα αποτελείται από νερό και χυμό λεμονιού.

Συμπερασματικά, το μήλο είναι ένα από τα φρούτα που είναι πολύτιμο για την υγεία μας. Η κατανάλωση μήλων πρέπει να αποτελεί μέρος μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής αφού οι ευεργετικές τους ιδιότητες είναι πολλές και καλό είναι να το καταναλώνουμε ολόκληρο με την φλούδα, εάν δεν θέλουμε να χάσουμε τα πολύτιμα συστατικά που περιέχονται σε αυτήν.