

Ρόδι: ιδιότητες, θρεπτικά συστατικά

Το ρόδι είναι ένα φρούτο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και ιδιότητες που το καθιστά δημοφιλές σε όλο τον κόσμο. Οι σπόροι του ροδιού είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C και αποτελούν πηγή φυτικών ινών. Έχουν περίπου 72 θερμίδες ανά 100 γρ.. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Punica granatum* και είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος που μπορεί να αναπτυχθεί μέχρι 3-4 μ. ύψος. Τα φύλλα της ροδιάς είναι γυαλιστερά και έχουν μήκος 8 εκατοστά. Ο καρπός της ροδιάς απαρτίζεται από τρία βασικά μέρη και το κάθε μέρος έχει το δικό του βοτανολογικό και χημικό χαρακτήρα. Αυτά είναι οι σπόροι ή «επισπέρμιο», ο χυμός και ο φλοιός. Το φρούτο αυτό έχει μεγάλο μέγεθος, σφαιρικό σχήμα και το χρώμα του εξαιρετικά σκληρού φλοιού του, όταν είναι ώριμο, είναι από κόκκινο μέχρι βιολετί ανάλογα τη ποικιλία. Μέσα σε κάθε ρόδι υπάρχουν περισσότεροι από 600 μικροί σπόροι με γεύση γλυκιά ή υπόξινη και μερικές φορές ελαφρά στυφή. Τα ελληνικά ρόδια ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι πιο λευκά από αυτά που εισάγουμε από το εξωτερικό.

Ξένες ποικιλίες

Ξένες ποικιλίες

Η ιστορία του ροδιού

Το ρόδι προέρχεται από το ανατολικό Ιράν και τη βόρεια Ινδία. Αναφέρεται σε πολλά αρχαία κείμενα, κυρίως της Βαβυλώνας και την Βίβλο. Εισήχθη στην Λατινική Αμερική και την Καλιφόρνια από τους Ισπανούς εποίκους, το 1769. Από την αρχαιότητα, το ρόδι είχε μια ιδιαίτερη θέση στις αντιλήψεις, στη διατροφή και αντιμετώπιση των ασθενειών. Στην αρχαία Ελλάδα όπως και σήμερα, το ρόδι θεωρείται το φρούτο της γονιμότητας. Στις θεραπευτικές ιδιότητες του ροδιού αναφέρεται άλλωστε και ο Όμηρος, ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος, ο οποίος μάλιστα αναφέρει τα ρόδια της Καρχηδόνας σαν την καλύτερη ποικιλία της εποχής του. Ακόμη και στη μακρινή Κίνα, το ρόδι καταναλώνεται από τους νιόπαντρους, την πρώτη μέρα του γάμου τους για να ευλογηθεί ο γάμος τους.

Δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και την υπέρταση

Σύμφωνα με έρευνες το υψηλό επίπεδο των αντιοξειδωτικών στο χυμό ροδιού προστατεύει από τη δημιουργία αθηρωμάτωσης των αρτηριών και κατ'επέκταση από καρδιαγγειακά νοσήματα. Ιδιαίτερα πλούσιος σε ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες εμποδίζοντας το μεταβολισμό της

χοληστερόλης (δηλ. την οξείδωση της) και ιδιαίτερα της κακής LDL χοληστερόλης, μειώνουν τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης των αγγείων. Μειώνοντ

ας τον κίνδυνο αυτό, μειώνεται ο κίνδυνος απόφραξης των αγγείων, εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων. Μάλιστα, φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα της ολικής και της «κακής» χοληστερολης σε διαβητικούς ασθενείς με υπερλιπιδαιμία. Σημαντική φαίνεται να είναι η δράση του ροδιού στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Έτσι, έχει αποδειχτεί πως η καθημερινή κατανάλωση ροδιού μειώνει την διαστολική πίεση έως και 36% ενώ την συστολική μέχρι και 5%.

Αντικαρκινική δράση

Υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι το ρόδι επιβραδύνει την εξέλιξη του όγκου του προστάτη και

συμβάλλει στην επιδιόρθωση της βλάβης στο DNA που μπορεί να προκαλέσει ογκογένεση. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που σε αφθονία υπάρχουν στο χυμό του ροδιού φαίνεται να προλαμβάνουν αλλά και να καταστέλλουν διάφορες μορφές καρκίνου, κυρίως αυτόν του προστάτη, αλλά και του δέρματος.

Διατροφική ανάλυση ανά ρόδι

Ενέργεια	234Kcal
Πρωτεΐνες	4,01g
Φυτικές ίνες	11,3g
Λιπαρά	