



Ο Όμηρος το ανέφερε ως «δώρο των θεών». Και μάλλον δεν είχε άδικο. Η γλυκιά, αρωματική, ζουμερή και μαλακή σάρκα του αχλαδιού, κάνει αυτό το φρούτο ιδιαίτερα αγαπητό, ενώ τα σημαντικά του διατροφικά οφέλη, το κάνουν σημαντικό «σύμμαχο» της υγείας μας.

Ανάμεσα στις πολλές ποικιλίες των αχλαδιών, το κινέζικο αχλάδι είναι αυτό με τη μεγαλύτερη διατροφική αξία, όμως και οι άλλες ποικιλίες είναι πολύ ωφέλιμες. Τα αχλάδια είναι στην εποχή όλο το χρόνο, αλλά κυρίως από τα τέλη του Ιουνίου μέχρι τον Φεβρουάριο, ανάλογα με την ποικιλία. Τα αχλάδια αποτελούν Εξαιρετική Πηγή υδατοδιαλυτών ινών.

Περιέχουν βιταμίνες A, B1, B2, C, E, φυλλικό οξύ και νιασίνη.

Επίσης, είναι πλούσια σε χαλκό, φωσφόρο και κάλιο και σε μικρότερες ποσότητες σε ασβέστιο, χλώριο, σίδηρο, μαγνήσιο, νάτριο και θείο και έχουν λίγες θερμίδες.

Οφέλη για την υγεία: Τα αχλάδια θεωρούνται υποαλλεργικά ΦΡΟΥΤΑ που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά ελάχιστα πιθανό να προκαλέσουν παρενέργειες και γι αυτό προτείνονται σε άτομα που πάσχουν από διάφορες διατροφικές αλλεργίες.

Επιπλέον ωφελούν στην καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών. Ο χυμός από αχλάδι συστήνεται ακόμη και για βρέφη, ή για άτομα που έχουν αλλεργίες.

Αρτηριακή πίεση: Τα αχλάδια έχουν αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά συστατικά, που βοηθούν στην πρόληψη της υψηλής αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πρόληψη κατά του καρκίνου: Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και χαλκό δρα αντιοξειδωτικά και προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες.

Χοληστερόλη: Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε πηκτίνη καθιστά τα αχλάδια ιδιαίτερα σημαντικά στην προσπάθεια για μείωση των επιπέδων χοληστερόλης.

Υγεία του παχέος εντέρου: Αν δεν πίνετε το χυμό του, φάτε το αχλάδι ολόκληρο για να επωφεληθείτε από τις πολύτιμες ίνες του ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ευεργετικές για την υγεία του παχέος εντέρου

Δυσκοιλιότητα: Η πηκτίνη στα αχλάδια είναι διουρητική και έχει ήπια υπακτική δράση. Πίνοντας χυμό από αχλάδι τακτικά, βοηθάτε στη ρύθμιση των κινήσεων του εντέρου.

Ενέργεια: Ο χυμός αχλαδιού αποτελεί μια γρήγορη, φυσική πηγή ενέργειας, γεγονός που οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις υψηλές του ποσότητες σε φρουκτόζη και γλυκόζη.

Πυρετός: Η δροσιστική επίδραση του αχλαδιού, βοηθά στην ανακούφιση από τον πυρετό. Ο καλύτερος τρόπος για να κατεβάσετε τον πυρετό, είναι ένα μεγάλο ποτήρι χυμού αχλαδιού.

Τόνωση του ανοσοποιητικού: Οι αντιοξειδωτικές θρεπτικές ουσίες στα αχλάδια, είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Πίνετε χυμό αχλάδι όταν αισθάνεστε πως θα αρρωστήσετε.

Φλεγμονή: Ο χυμός του αχλαδιού έχει αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθά στην ανακούφιση του πόνου σε διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Οστεοπόρωση: Τα αχλάδια περιέχουν υψηλά επίπεδα του χημικού στοιχείου, το οποίο βοηθά το σώμα να διατηρήσει το ασβέστιο. Καθυστερεί την Οστεοπόρωση.

Εγκυμοσύνη: Η μεγάλη του περιεκτικότητα σε φυλλικό οξύ προλαμβάνει ανωμαλίες στο νευρικό σύστημα στα βρέφη.

Δύσπνοια: Η ζέστη του καλοκαιριού μπορεί να προκαλέσει στα παιδιά δυσκολία στην αναπνοή. . Ο χυμός του αχλαδιού καταπραΰνει αυτά τα συμπτώματα.

Πονόλαιμος: Τα αχλάδια είναι ιδανικά καλοκαιρινά φρούτα για έναν λόγο. Ο χυμός από αχλάδι το πρωί και το βράδυ, βοηθά στο να δροσιστεί το σώμα όταν η θερμοκρασία φτάνει στα ύψη. Τρέφει το λαιμό και βοηθά στην πρόληψη προβλημάτων του λαιμού.

Πώς να τα επιλέξετε

Επιλέξτε τα αχλάδια που έχουν λεία και γυαλιστερή επιφάνεια και είναι σφιχτά και με πλούσιο άρωμα. Αποφύγετε όσα έχουν χτυπήματα ή σκούρες κηλίδες. Έχετε υπόψη σας πάντως, ότι ορισμένοι τύποι αχλαδιών-συνήθως οι ασιατικές ποικιλίες-έχουν σκούρες κηλίδες στον φλοιό τους και αυτό είναι φυσιολογικό. Διατηρείτε τα πιο άγουρα αχλάδια σε θερμοκρασία δωματίου, τυλιγμένα με χαρτί. Όταν μπορείτε να τα πιέσετε ελαφρά, είναι έτοιμα για κατανάλωση.

[ΠΗΓΗ](#)