

# ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΑ, ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ (της Γεωργίας Πετράκη)



Η καταγωγή τους είναι από το μακρινό **Μεξικό** και γενικά ήταν δημοφιλή στην Κεντρική και Νότια Αμερική. Αργότερα έφτασαν στην περιοχή της Μεσογείου, όπου την καλλιέργειά τους τη διέδωσαν οι πολυταξιδεμένοι Ισπανοί. Πλέον, η καλλιέργειά τους έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως, αφού αποτελεί μια από τις αγαπημένες εναλλακτικές καλλιέργειες που έχουν έρθει στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια.

Όπως είναι αναμενόμενο, η φύση λειτούργησε άψογα και δημιούργησε μια εξαιρετική βιοποικιλότητα, με αποτέλεσμα να συναντάς διαφορετικά είδη του ανθεκτικού αυτού κάκτου σε κάθε περιοχή.

---

Τα φραγκόσυκα ήταν ένα αγαπημένο φρούτο των παππούδων μας και περίμεναν με ανυπομονησία το καλοκαίρι για να τα γευτούν. Η συλλογή και το καθάρισμά τους γινόταν με μεγάλη προσοχή και επιδεξιότητα, αφού τα αγκάθια που καλύπτουν τον καρπό προκαλούν μεγάλο πόνο στους άτυχους που θα έρθουν σε επαφή μαζί τους. Για να διευκολύνουν το έργο τους, η συλλογή γίνεται τις πρωινές ώρες που τα αγκάθια είναι λίγο ελαστικά από την πρωϊνή δροσούλα. Γι' αυτό και πολλοί αναφέρουν ότι τα φραγκόσυκα έχουν σημαδέψει το πρωινό γεύμα των καλοκαιριών τους.

Για να καταναλωθεί το φρούτο, θα πρέπει να αφαιρεθεί με ιδιαίτερη προσοχή ο φλοιός του, γιατί τα αγκάθια είναι πάρα πολύ λεπτά και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή βλάβη στον

πεπτικό σύστημα. Οι ιθαγενείς Αμερικανοί έκαιγαν τα αγκάθια, για να καθαρίζουν πιο εύκολα τα φραγκόσουκα. Στην Ελλάδα, συνηθίζεται να κόβονται με το μαχαίρι οι δύο άκρες του καρπού και έπειτα να γίνει σχισμή κατά μήκος του καρπού που ενώνει τα δύο κομμένα άκρα. Έπειτα με το μαχαίρι αφαιρείται ο φλοιός και σερβίρεται σε άλλο πιάτο, γιατί είναι σχεδόν βέβαιο ότι το πρώτο θα έχει αγκάθια.

Τα 100 γραμμάρια ωμού φρούτου αποδίδουν **41 θερμίδες** και οι οποίες προέρχονται κυρίως από υδατάνθρακες, αφού περιέχει ελάχιστα λιπαρά και πρωτεΐνες. Θεωρούνται καλή πηγή φυτικών ινών, αφού μπορούν να καλύψουν το 14% των ημερήσιων αναγκών και πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, μαγνησίου, καθώς επίσης και καλή πηγή ασβεστίου και καλίου. Ακόμα, περιέχουν 17 αμινοξέα, εκ των οποίων τα 8 είναι απαραίτητα (μπορούν να ληφθούν μόνο μέσω της τροφής).

Οι ερευνητές έχουν επικεντρωθεί στη μελέτη της επίδρασής τους στον **σακχαρώδη διαβήτη**. Αφορμή για να κατευθύνουν την έρευνα τους προς αυτή την κατεύθυνση είναι το γεγονός ότι θεωρούνται παραδοσιακό γιατρικό για την διαβήτη στην Κίνα και στο Μεξικό. Σε **πιλοτική έρευνα**, από το τμήμα Αγγειολογίας του πανεπιστημίου της Βιέννης, βρέθηκε ότι τα υπογλυκαιμικά επεισοδία που παρουσιάζονται μετά την κατανάλωση φραγκόσουκων οφείλονται στην πηκτίνη που περιέχουν. Προς το παρόν αναμένεται περαιτέρω διερεύνηση για τη χρήση τους στην αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου.

Τα περισσότερα είδη τους περιέχουν ποικιλία αλκαλοειδών και μεγάλη ποικιλία φυτοχημικών ουσιών. Είναι πλούσια σε φλαβονοειδή όπως η καμφερόλη, η κερκετίνη, η καρκισίνη και άλλα. Τα φλαβονοειδή αυτά έχουν βρεθεί ότι προλαμβάνουν το αντιοξειδωτικό στρες και προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ευεργερτική και η επίδρασή τους στους αθλητές, αφού μειώνουν τον χρόνο αποκατάστασης των μυών, καθώς και τον πόνο στους μύς μετά την προπόνησή τους.

Η περιεκτικότητά τους σε **μπεταλαΐνη** τα καθιστά ισχυρά όπλα

ενάντια σε φλεγμονώδεις νόσους, όπως το άσθμα και διάφοροι τύποι αρθρίτιδας. Επίσης, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α, βοηθά στην καλή υγεία των ματιών και της επιδερμίδας και γενικότερα προάγει τον σχηματισμό ισχυρού συνδετικού ιστού στο πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. Ακόμη, η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο και άλλα μέταλλα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της εμφάνισης οστεοπόρωσης. Η βιταμίνη C προσφέρει προστασία ενάντια σε διάφορους τύπους καρκίνου και παθήσεις της καρδιάς.

Στο Μεξικό συνηθίζεται να καταναλώνονται και τα φύλλα από νεαρά φυτά, που δεν έχουν σκληρύνει πολύ.

Επίσης χρησιμοποιούνται συχνά για φαρμακευτικούς λόγους. Συχνά χρησιμοποιούνται για γλυκά, δημιουργία ζελέ, χυμούς αλλά και αλκοολούχων ποτών.

### **Βιβλιογραφία**

- USDA National Nutrient Database: Prickly Pears, Raw: 100grams
- “Journal of Agricultural and Food Chemistry”; Antioxidant Activities of Sicilian Prickly Pear (*Opuntia Ficus Indica*) Fruit Extracts and Reducing Properties of Its Betalains; D. Butera, et al.; November 6, 2002
- Fernández-López JA, Almela L, Obón JM, Castellar R. Determination of antioxidant constituents in cactus pear fruits. *Plant Foods Hum Nutr.* 2010 Sep;65(3):253-9.
- Wolfram RM, Kritz H, Efthimiou Y, Stomatopoulos J, Sinzinger H. Effect of prickly pear (*Opuntia robusta*) on glucose- and lipid-metabolism in non-diabetics with hyperlipidemia—a pilot study. *Wien Klin Wochenschr.* 2002 Oct 31;114(19-20):840-6.
- Xie W, Du L., Diabetes is an inflammatory disease: evidence from traditional Chinese medicines. *Diabetes Obes Metab.* 2011 Apr;13(4):289-301. doi: 10.1111/j.1463-1326.2010.01336.x.

**Πετράκη Γεωργία, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος**

**Πηγή/φωτό: MedNutrition**