



Rrushi i thatë përmban polyphenolic phytonutrients, të cilët kanë përbërës antioksidues dhe janë shumë të mirë për shëndetin okular (shikimin), pasi mbron sytë nga dëmet e shkaktuara nga radikalet e lira.

Arsyet pse duhet të konsumojnë rrushin e thatë janë të shumta, përveç shijes së veçantë, ai është tepër i shëndetshëm për organizmin tonë. Konsumimi i rrushit të thatë ka shumë dobi për shëndetin tonë, sepse luftohen mbi 10 sëmundje, si qetësimi i organizmit, anemisë, etheve, dobësisë seksuale.

Rrushi i thatë gjithashtu ndihmon në shtim të peshës, ndihmon sytë, dhëmbët dhe kockat. Studime të shumta gjithashtu evidentojnë se rrushi i thatë është i pazëvendësueshëm për prezencën e lartë të vitaminave, aminoacideve dhe mineraleve (si seleniumi, fosfori), të cilët ndihmojnë në thithjen e materieve të tjera ushqyese dhe proteinave në trup. Sakaq tejet i përdorur është edhe në kuzhinën tonë.

Tharja

Rrushi i thatë përdorët gjerësisht në kuzhinë, e gjithashtu si ushqim për alpinistët dhe udhëtarët. Ato bëhen nga tharja e rrushit (i gjelbër apo i zi) në diell apo në tharës dhe duken si perla ngjyrë ari, të gjelbërta apo të zeza. Në të vërtetë janë sikurse perlat duke parasysh vlerat ushqyese dhe të mirat shëndetësore të tyre.

Sëmundjet

Një prej shqetësimeve që u jep zgjidhje rrushi i thatë është edhe kapsllëku, për të cilin kur hahet, rrushi fryhet, pasi fibra që është prezente në të në formë të tharë thith ujë. Kjo ndihmon në lehtësimin e kapsllëkut.

Shtimi i peshës

Rrush i thatë, sikurse të gjitha frutat e tjerë të thara, është shumë i mirë për shtim të peshës, pasi është përplot me glukozë dhe fruktozë, dhuron shumë energji. Kështu, pra, ato formojnë pjesën ideale të dietës si te atletet të cilët kanë nevojë për shumë energji e gjithashtu edhe tek ata të cilët kanë nevojë të shtojnë peshë pa akumuluar kolesterol. Çfarë i jep një shtytje edhe më të madhe është prezenca e shumë vitaminave, aminoacideve dhe mineraleve (si seleniumi, fosfori), të cilët ndihmojnë në thithjen e materieve të tjera ushqyese dhe proteinave në trup.

Acidi

Acidosis është gjendja e rritjes së acidit në gjak (gjithashtu njihet si helmim i gjakut) apo i gazrave në sistemin e frymëmarrjes. Kjo është shumë e dëmshme për trupin, pasi mund të nxisë një numër problemesh, si ato të lëkurës dhe dëmtim të organeve të brendshme, artritis, cermes, gurëve në veshkë, rënien e flokëve, sëmundjen e zemrës, tumoreve e gjithashtu edhe kancerit. Rrush i thatë është burim i mirë i kaliumit dhe magneziumit (përbërësit antiacid më të popullarizuar) që të dy janë shumë efikas në zvogëlimin e aciditetit. Ato neutralizojnë acidet dhe kështu ndihmojnë kundër acidosis.

Anemia

Rrush i thatë përmban sasi të konsiderueshme të hekurit, i cili drejtpërsëdrejti ndihmon në shërimin e anemisë. Gjithashtu përmban shumë anëtarë të vitaminës B kompleks, të cilët janë esenciale për përpunimin e gjakut. Bakri që gjendet në to gjithashtu ndihmon në përpunimin e rruazave të kuqe të gjakut.

Ethet

Phenolic Phytonutrients, që njihen mirë për përbërësit e tyre si antibiotik, vrasës së baktereve dhe antioksiduese, gjenden me bollëk në rrush të thatë dhe ndihmojnë në shërimin e etheve duke luftuar infeksionet bakteriale dhe virale.

Dobësi seksuale

Rrush i thatë është i njohur për stimulimin e epshit dhe nxitjen ereksionin, kryesisht për shkak të prezencës së aminoacidit të quajtur Arginine, i cili është i dobishëm në shërimin e problemeve me ereksion. Në Indi qëmoti ka qenë praktikë e zakonshme që nuses dhe dhëndrit t'i jepet një gotë qumësht i valuar me rrush të tharë dhe me shafan. Rekomandohet që ata që vuajnë nga dobësitë seksuale të konsumojnë rregullisht rrush të tharë.

Kockat

Përderisa kalciumi, që është përbërësi kryesor i eshtrave, është prezent në rrush të thatë, rrushi i thatë është gjithashtu burimi më i mirë i borit, një mikro materie ushqyese (materie ushqyese që kërkohet nga trupi në sasi shumë të vogël në krahasim me materiet e tjera ushqyese) që është shumë i domosdoshëm për formimin e duhur të eshtrave dhe absorbimin e kalciumit. Por është veçanërisht i dobishëm në parandalimin e osteoporosis që nxitet nga menopauza tek gratë dhe është shumë i dobishëm për eshtrat dhe nyjet.

Sytë

Rrush i thatë përmban polyphenolic phytonutrients, të cilët kanë përbërës antioksidues dhe janë shumë të mirë për shëndetin okular (shikimin), pasi mbron sytë nga dëmet e shkaktuara nga radikalet e lira (oksiduesit) sikur degjenerimi makular, dobësimi i pamjes nga mosha, katarakti etj. Si shtesë rrush i thatë përmban sasi të mira të vitaminës A, A-Beta Carotene dhe A-Carotenoid, që të gjithë janë esencial për shëndet të mirë të shikimit.

Dhëmbët

Acidi Oleanolic, njëri nga phytochemical-et prezent në rrush të thatë, luan një rol të rëndësishëm në mbrojtjen e dhëmbëve kundër prishjes, kaviteteve, copëtimit (spirrimit) të dhëmbëve etj. Me efekt parandalon zhvillimin e Streptococcus Mutans dhe Porphyromonas Gingivalis, të dy këto specie të baktereve, të cilat janë përgjegjëse për kavitetet dhe problemet e tjera dentale. Veç kësaj, rrush i thatë është shumë i pasur me kalcium, i cili është shumë i dobishëm për shëndetin dental, pasi parandalon thyerjen e dhëmbëve dhe smaltit dhe i bën ata më të fortë. Një gjë tjetër interesante rreth rrushit të thatë është se sa më gjatë ju mbeten në dhëmbë aq më mirë, pasi kështu mundëson kontakt më të gjatë të Acidit Oleanolic me dhëmbë kështu duke parandaluar zhvillimin e baktereve. Veç atyre që thamë më lartë, bori prezent në rrush të thatë luan një rol shumë të rëndësishëm në kontrollimin e zhvillimit të mikrobeve në gojë e gjithashtu ndihmon shëndetin e eshtrave dhe të dhëmbëve./zhurnal/