

28 Δεκεμβρίου 2019

## **Σπανάκι· ατσαλώνει τον οργανισμό**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σπανάκι ανήκει στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μία κατηγορία λαχανικών με τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά αναλογικά με τις θερμίδες που περιέχουν.



Αν και το σπανάκι είναι διαθέσιμο στην αγορά όλο το χρόνο, οι περίοδοι στις οποίες έχει καλύτερη σύσταση και γεύση είναι από το Μάρτιο έως το Μάιο και από

το Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο, κατά τις οποίες είναι και πιο φρέσκο.

Είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως σε βιταμίνη Κ, βιταμίνη Α, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, αλλά επιπλέον περιέχει μαγνήσιο, σίδηρο (αν και στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), βιταμίνη C, ασβέστιο, βιταμίνες συμπλέγματος Β και φυσικά, φυτικές ίνες.

Όλοι θυμόμαστε τον Ποπάι να τρώει πολύ σπανάκι για να γίνει δυνατός, αλλά αυτό που ανακαλύπτουμε από επιστημονικά δεδομένα είναι ότι το σπανάκι προστατεύει τον οργανισμό και από διάφορες ασθένειες, όπως οστεοπόρωση, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρθρίτιδα, και καρκίνο του παχέος εντέρου. [\(περισσότερα...\)](#)