

## Τα 10 οφέλη του αρακά για την υγεία μας

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



**Αν και θυμίζει λαχανικό, το μπιζέλι ανήκει στην κατηγορία των οσπρίων. Είναι ιδιαίτερα νόστιμο, λόγω της γλυκιάς γεύσης του και έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας.**

Πολλοί θεωρούν τα μπιζέλια ως το φαγητό των φτωχών ή ένα φτηνό πιάτο που προσθέτει λίγο... πράσινο στη διατροφή μας. Κι όμως, τα μπιζέλια αποτελούν μια θαυμαστή τροφή για την υγεία μας και στην ξηρή τους μορφή αποτελούσαν τρόφιμο από τους αρχαίους χρόνους. Αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών και υδατανθράκων, ενώ ταυτόχρονα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Μάθετε τα οφέλη τους...

### **1. Διαχείριση βάρους**

Τα μπιζέλια είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά αλλά έχουν πολλά θρεπτικά στοιχεία. Ένα φλιτζάνι αρακά έχει λιγότερες από 100 θερμίδες αλλά πολλές πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία.

### **2. Προλαμβάνουν τον καρκίνο του στομάχου**

Τα μπιζέλια περιέχουν υψηλές ποσότητες μιας πολυφαινόλης που προστατεύει την υγεία. Μια μελέτη που έγινε στην Πόλη του Μεξικού, έδειξε ότι αρκούν μόνο 2 χιλιοστόγραμμα ανά ημέρα αυτού του φυτοθρεπτικού συστατικού, για να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του στομάχου. Ένα φλιτζάνι αρακάς έχει τουλάχιστον

10.

### **3. Αντιγηραντικές ιδιότητες, ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και υψηλή ενέργεια**

Αυτά προέρχονται από τα υψηλά επίπεδα των αντιοξειδωτικών, όπως τα:

- φλαβονοειδή: κατεχίνη και επικατεχίνη
- καροτενοειδή: άλφα-καροτένιο και βήτα-καροτίνη
- φαινολικά οξέα: φερουλικό και καφεϊκό οξύ
- πολυφαινόλες

### **4. Πρόληψη των ρυτίδων, της νόσου του Alzheimer, της αρθρίτιδας, της βρογχίτιδας, της οστεοπόρωσης**

Αυτά προέρχονται από την ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση του αρακά. Η υπερβολική φλεγμονή έχει επίσης συνδεθεί με τη νόσο της καρδιάς, τον καρκίνο και τη γήρανση. Αυτή η δράση περιλαμβάνει:

- Αντιφλεγμονώδη φυτοθρεπτικά συστατικά που βρέθηκαν σχεδόν αποκλειστικά σε μπιζέλια.
- Βιταμίνη C και βιταμίνη E και μια καλή ποσότητα του αντιοξειδωτικού ψευδαργύρου.
- Ωμέγα-3 λιπαρά, με τη μορφή του αλφα-λινολενικού οξέως (ALA).

### **5. Ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα**

Η υψηλή περιεκτικότητα του αρακά σε ίνες και πρωτεΐνες, επιβραδύνει τη χώνεψη των σακχάρων. Αντιοξειδωτικά και αντι-φλεγμονώδη συστατικά, εμποδίζουν ή αντιστρέφουν την αντίσταση στην ινσουλίνη (διαβήτης τύπου 2). Οι υδατάνθρακες στα μπιζέλια είναι φυσικά σάκχαρα και τα άμυλα χωρίς λευκή ζάχαρη ή χημικές ουσίες.

### **6. Πρόληψη των ασθενειών της καρδιάς**

Οι πολλές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ενώσεις στα μπιζέλια, υποστηρίζουν τα υγιή αιμοφόρα αγγεία. Ο σχηματισμός πλάκας κατά μήκος των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων, δημιουργείται με το χρόνο, υπερβολικά οξειδωτικό στρες και τις φλεγμονές.

Οι σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Β1 και Β2, Β3 και Β6, μειώνουν τα επίπεδα ομοκυστεΐνης, ενός παράγοντα κινδύνου για τις καρδιακές παθήσεις.

## **7. Οφέλη για το περιβάλλον**

- Τα μπιζέλια συνεργάζονται με τα βακτήρια στο έδαφος για να «διορθώσουν» το άζωτο από τον αέρα και να το καταθέσουν στο έδαφος. Αυτό μειώνει την ανάγκη για χημικά λιπάσματα, καθώς ένα από τα κύρια συστατικά τους είναι το άζωτο.
- Μετά τη συγκομιδή του αρακά, ό,τι απομένει, δημιουργεί οργανικό λίπασμα για το έδαφος.
- Τα μπιζέλια είναι επίσης σε θέση να αναπτυχθούν σε ελάχιστη υγρασία και δεν χρειάζονται εντατική άρδευση.

## **8. Πρόληψη της δυσκοιλιότητας**

Η υψηλή περιεκτικότητα του αρακά σε φυτικές ίνες, βελτιώνει την υγεία του εντέρου.

## **9. Υγιή οστά**

Μόλις ένα φλιτζάνι αρακάς, περιέχει το 44% της απαραίτητης βιταμίνης Κ, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τα οστά. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, επίσης βοηθούν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

## **10. Μειώνει την κακή χοληστερόλη**

Η νιασίνη στο μπιζέλι, βοηθά στη μείωση της παραγωγής των τριγλυκεριδίων και της VLDL (πολύ χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη), που καταλήγει σε λιγότερο κακή χοληστερόλη, αυξημένα επίπεδα HDL («καλής») χοληστερόλης και μειωμένα τριγλυκερίδια.

## **Πώς να τα αγοράσετε και να τα μαγειρέψετε**

- Τα κατεψυγμένα μπιζέλια, διατηρούν το χρώμα, την υφή και τα θρεπτικά τους συστατικά καλύτερα από τα κονσερβοποιημένα μπιζέλια, αλλά τα φρέσκα είναι

ακόμα καλύτερα, ιδιαίτερα αν προέρχονται από το δικό σας κήπο.

- Τόσο τα κονσερβοποιημένα, όσο και τα κατεψυγμένα μπιζέλια, έχουν σημαντική ποσότητα νατρίου (300 έως 600 χιλιοστόγραμμα ανά φλιτζάνι) λόγω των μεθόδων επεξεργασίας. Ως εκ τούτου, βεβαιωθείτε ότι τα ξεπλύνετε καλά πριν τα μαγειρέψετε.
- Κατά την αγορά φρέσκων μπιζελιών, προτιμήστε τα πιο φρέσκα, καθώς η ζάχαρη μετατρέπεται σε άμυλο. Βάλτε τα στο ψυγείο μέχρι το μαγείρεμα για να επιβραδύνετε αυτή τη διαδικασία.
- Ο αρακάς πρέπει να καταναλώνεται όταν είναι φρέσκος, λίγες ώρες μετά τη συγκομιδή του. Αν δεν είστε σίγουροι ότι είναι φρέσκος, προτιμήστε τον κατεψυγμένο γιατί καταψύχεται 3-4 ώρες μετά την συγκομιδή του.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)