

7 Ιουλίου 2014

Γιατί πρέπει να τρώμε φασολάκια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ελάχιστα τρόφιμα μπορούν να συγκριθούν με τα φασολάκια όσον αφορά στα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν για την πρόληψη της αρτηριοσκλήρυνσης, της διαβητικής καρδιοπάθειας και του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Σύμφωνα με το βιβλίο του Andrea Moritz, *Το Πλήρες Βιβλίο της Εναλλακτικής Ιατρικής Τόμος Ι*, τα φασολάκια αποτελούν εξαιρετη πηγή βιταμίνης Κ αφού μόλις ένα φλιτζάνι περιέχει 154,9% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης. Η βιταμίνη Κ είναι σημαντική για την υγεία των οστών.

Επίσης, τα φασολάκια αποτελούν πλούσια πηγή της εξίσου πολύτιμης βιταμίνης Α (χάρη στην υψηλή συγκέντρωση καροτενοειδών, ιδίως του β-καροτένιου). Και όπως θα γνωρίζετε, τα φασολάκια είναι πλούσια σε ίνες, γεγονός που σημαίνει ότι συντελούν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Συν τοις άλλοις, είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ριβοφλαβίνη, κάλιο, σίδηρο, μαγγάνιο, φολικό οξύ, μαγνήσιο και θειαμίνη. Επίσης, είναι καλές πηγές φωσφόρου, ασβεστίου, νιασίνης, βιταμίνης Β6, χαλκού, πρωτεϊνών και ψευδάργυρου.

Όπως αναφέρει ο συγγραφέας, το μαγνήσιο και το κάλιο συνεργάζονται για τη μείωση της υπέρτασης, ενώ το φολικό οξύ και η βιταμίνη Β6 συντελούν στη μετατροπή της εν δυνάμει επιβλαβούς ομοκυστεΐνης σε αβλαβή μόρια. Η ομοκυστεΐνη μπορεί να βλάψει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων αν δεν μετατραπεί με τον σωστό τρόπο. Τα υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης σχετίζονται άμεσα με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Τα φασολάκια περιέχουν διπλάσιο σίδηρο συγκριτικά με το σπανάκι. Αυτός ο φυτικός σίδηρος απαντάται σε ιονική, οργανική μορφή, σε αντίθεση με την τοξική σκουριά (οξειδίο του σιδήρου) που περιέχεται στα συμπληρώματα διατροφής και τα δημητριακά πρωινού. Ο σίδηρος αποτελεί βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει οξυγόνο από τους πνεύμονες σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού, ενώ αποτελεί και τμήμα των ενζυμικών διεργασιών που αφορούν στην παραγωγή ενέργειας και το μεταβολισμό. Προκειμένου να χρησιμοποιήσει το σίδηρο για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης, ο οργανισμός χρειάζεται χαλκό - συστατικό το οποίο επίσης απαντάται στα φασολάκια.

Οι βιταμίνες C και Α, καθώς και ο ψευδάργυρος, προάγουν τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και διατηρούν την επιδερμίδα καθαρή χωρίς ακμή. Άλλη σημαντική ωφέλεια είναι ότι τα φασολάκια συντελούν στην τόνωση της μνήμης, χάρη στην περιεκτικότητά τους σε θειαμίνη (βιταμίνη Β1).

Τα πάμπολλα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν τα φασολάκια συντελούν στην πρόληψη πολλών παθήσεων, όπως στη νόσο Αλτσχάιμερ, στην αρτηριοσκλήρυνση, τη διαβητική καρδιοπάθεια, τον καρκίνο του παχέος εντέρου, το άσθμα, την αρθρίτιδα, την ακμή, τις ωτίτιδες, ακόμη και στα κρυολογήματα και στη γρίπη.

Οι θερμίδες που έχουν τα φασολάκια

- Φασολάκια φρέσκα ωμά (1 κιλό) 283 (θερμίδες)
- Φασολάκια φρέσκα κονσέρβα υγρό και καρπός (1 κιλό) 183 (θερμίδες)
- Φασολάκια κατεψυγμένα (1 κιλό) 266 (θερμίδες)
- Φασολάκια φρέσκα βουτύρου (γαρνιτούρα) 180 (θερμίδες)

- Φασολάκια φρέσκα λαδερά (μερίδα) 380 (θερμίδες)

Πηγή: health4you.gr