

20 Μαρτίου 2016

Οι τροφές της άνοιξης και πώς να τις απολαύσετε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Η άνοιξη έφτασε και φέρνει μαζί τα ανοιξιιάτικα φρούτα και λαχανικά. Αυτή την

εποχή, εκτός από την αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να την καταλάβει κανείς και από την αρχή της καρποφορίας της φύσης, με αποτέλεσμα να μπορούμε να εντάξουμε κάποια από τα αγαπημένα μας φρούτα και λαχανικά στη διατροφή μας. Ας δούμε τι λέει ο ειδικός, Αθανάσιος Μελίστας, για κάποια από αυτά.

Είναι σημαντικό η διατροφή μας να περιέχει τρόφιμα, τα οποία βρίσκονται στην εποχή τους, έτσι ώστε να αποφεύγουμε να προσλαμβάνουμε χημικές ουσίες, όπως φυτοφάρμακα και ορμόνες. Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, είναι πλούσια σε νερό, φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, προσφέρουν κορεσμό και δεν θα πρέπει να λείπουν από ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής. Κάποια από αυτά είναι τα παρακάτω.

Γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και βρίσκεται στην 3η θέση, μετά το πορτοκάλι και το λεμόνι. Παράγεται στη Νότιο Αμερική και είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών ουσιών. Περιέχει μια διαλυτή ίνα, την πηκτίνη, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση της χοληστερίνης από τον οργανισμό, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης. Τέλος, η μεγάλη περιεκτικότητά του σε λιποδιαλυτές ίνες βοηθάει σημαντικά στον κορεσμό με αποτέλεσμα την μειωμένη πρόσληψη θερμίδων ημερησίως. Έτσι μπορεί να βοηθήσει στην προσπάθειά για αδυνάτισμα. Μπορείτε να το απολαύσετε σε σαλάτες, όπως μια πολύ νόστιμη μεξικάνικη σαλάτα με μάνγκο, αβοκάντο και γαρίδες, σε ριζότο ή σε μια φρουτοσαλάτα με εσπεριδοειδή, καρύδια και μέλι.

Φράουλες

Είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, και ειδικότερα σε βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού και στην καλύτερη προστασία του οργανισμού από λοιμώξεις, στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές πηγές, με αποτέλεσμα την πρόληψη εμφάνισης κάποιων μορφών αναιμίας. Είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες και σε νερό με αποτέλεσμα να βοηθούν στον κορεσμό και στην ενυδάτωση του οργανισμού. Επιπλέον παρουσιάζουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τα οφέλη τους στην υγεία μπορούν να χωριστούν σε τρεις βασικές κατηγορίες: 1) Συμβάλουν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, αφού περιέχουν κάλιο και βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. 2) Βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό από την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και 3) Συμβάλουν στην πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του μαστού, του τραχήλου της μήτρας, του παχέος εντέρου και του καρκίνου του οισοφάγου. Ωστόσο, η κατανάλωση τους δεν ενδείκνυται για άτομα με πεπτικό έλκος, φλεγμονές εντέρου και σπαστική

κολίτιδα, λόγω του ότι είναι όξινες και προκαλούν τυμπανισμό. Οι φράουλες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (δείκτης ο οποίος μας δείχνει πόσο γρήγορα αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση γεύματος) και έτσι εφοδιάζουν τον οργανισμό αργά και σταθερά με ενέργεια, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χορτάτοι, ενώ 1 μπουκάλι με φράουλες περιέχει μόλις 100 θερμίδες. Έτσι είναι ένα ιδανικό σνακ στην προσπάθειά μας για αδυνάτισμα. Μπορεί κανείς να τις απολαύσει μαζί με ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, σε μια τροπική φρουτοσαλάτα με ανανά, κανέλα, καρύδια, μέλι, πορτοκάλια, χυμό λάιμ και χυμό λεμονιού.

Κεράσια

Τα κεράσια αποτελούν ένα ιδανικό σνακ για όσους βρίσκονται σε δίαιτα και προσπαθούν να χάσουν κιλά. Αυτό γιατί είναι χαμηλά σε θερμίδες και πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, οι οποίες καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες του οργανισμού. Επιπλέον είναι πλούσια σε φυτοστερόλες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης, ενώ παράλληλα διαθέτουν αντισηπτικές ιδιότητες. Τέλος, η υψηλή περιεκτικότητά τους σε ανθοκυανίνες συμβάλουν στην πρόληψη του καρκίνου και του σακχαρώδη διαβήτη. Τα κεράσια μπορεί κανείς να τα απολαύσει σκέτα μιας και είναι ιδιαίτερα νόστιμα από μόνα τους. Παρόλα αυτά μπορούμε να τα προσθέσουμε σε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, δημιουργώντας έτσι ένα πολύ νόστιμο σνακ.

Μπρόκολο

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σημαντικές για την απελευθέρωση της ενέργειας που προέρχεται από τους υδατάνθρακες. Επιπλέον είναι μια πολύ καλή πηγή του συνενζύμου Q10, που συμβάλει στην αύξηση του μεταβολισμού. Τέλος, είναι πλούσιο σε μια αντιοξειδωτική ουσία, τη λουτεΐνη, η οποία, όπως έχουν δείξει έρευνες, συμβάλλει στην προστασία των ματιών. Μπορεί να βοηθήσει την προσπάθειά σας για αδυνάτισμα, καθώς είναι φτωχό σε θερμίδες, χορταίνει λόγω του ότι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, ενώ περιέχει και μεγάλη ποσότητα νερού, γεγονός που ενεργοποιεί το μεταβολισμό. Μπορείτε να το απολαύσετε σε μια σαλάτα ή σε μια ομελέτα ή μαζί με ζυμαρικά ολικής άλεσης, ή ακόμα και σαν συνοδευτικό μαζί με το κρέας ή το ψάρι.

Αγκινάρες

Η αγκινάρα είναι πλούσια σε μια αντιοξειδωτική ουσία, τη σιλυμαρίνη. Η δράση αυτής της ουσίας ανταγωνίζεται με τις τοξίνες του ήπατος, συμπεριλαμβανομένης αυτής του αλκοόλ, καταστέλλει τη δράση ορισμένων φλεγμονωδών ενζύμων, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα σε κάποιες φλεγμονώδεις παθολογικές καταστάσεις, όπως π.χ. κίρρωση του ήπατος,

Βοηθάει, επίσης, στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών του οργανισμού, οι οποίες δρουν ανασταλτικά στην προσπάθειά μας να χάσουμε βάρος. Μπορείτε να το απολαύσετε σαν ορεκτικό πλούσιο σε φυτικές ίνες και με μόλις 60 θερμίδες η μία, βοηθώντας την προσπάθειά σας για αδυνάτισμα. Βραστές ή ωμές, αποτελούν ένα ιδανικό σνακ για τις δύσκολες ώρες που αισθάνεστε πείνα. Τέλος μπορείτε να τις πολτοποιήσετε στο μπλέντερ με λίγο ελαιόλαδο και δενδρολίβανο.

Σπαράγγια

Τα σπαράγγια άρχισαν να καλλιεργούνται στην Ελλάδα από το 1960 και σηματοδοτούν την έναρξη της άνοιξης, καθώς μπορεί να τα βρει κανείς από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο. Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό (90-95%), ενώ είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη E, βιταμίνη K και φολικό οξύ, που προσφέρει αντιγηραντικές ιδιότητες. Ακόμη, έχει φανεί από έρευνες ότι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου και στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τέλος η βιταμίνη K προλαμβάνει την οστεοπόρωση και βοηθάει στην πήξη του αίματος. Στην προσπάθεια για αδυνάτισμα θα είναι ένας σημαντικός σύμμαχός σας, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που προσφέρουν κορεσμό, ενώ είναι πολύ χαμηλά σε θερμίδες (μόλις 26 θερμίδες στα 100 γραμμάρια). Μπορείτε να τα καταναλώσετε βραστά, κονσερβοποιημένα ή νωπά, ενώ αν δεν σας αρέσουν βραστά ως σαλάτα, μπορείτε να δημιουργήσετε νόστιμες ομελέτες, μακαρονάδες ή και ριζότο.

Αντίδια

Αποτελούν ιδανική τροφή για άτομα που προσέχουν το διαιτολόγιό τους, καθώς περιέχουν μηδενικές θερμίδες και λιπαρά. Επιπλέον, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, προκαλούν κορεσμό και βοηθούν στην μειωμένη απορρόφηση των λιπαρών οξέων. Τα αντίδια, είναι ένα γλυκοφάγωτο χόρτο! Μπορείτε να τα απολαύσετε εκτός από βραστά, σε δροσερές καλοκαιρινές σαλάτες.

Παντζάρια

Τα παντζάρια αποτελούν εξαιρετική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι εφοδιάζουν άμεσα τον οργανισμό με ενέργεια. Επίσης αποτελούν εξαιρετική πηγή μαγνησίου, καλίου, βιταμίνης C και φολικού οξέος. Το κόκκινο χρώμα τους οφείλεται στην παρουσία βουλγαξανθίνης. Η κατανάλωσή τους βελτιώνει την αντοχή κατά 16%, όπως έχει βρεθεί από έρευνες του Πανεπιστημίου του Έξετερ, ενώ ο χυμός τους έχει βρεθεί ότι βελτιώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Τέλος το μαγνήσιο που περιέχουν βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό, ενώ αποτελούν τροφή-σύμμαχο της καρδιάς μας καθώς μειώνουν τα επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φτωχα

σε θερμίδες (44 θερμίδες τα 100 γραμμάρια), ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος, καθιστώντας τα έτσι μια εξαιρετική πηγή, που δεν θα πρέπει να λείπει από ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Μπορείτε να τα απολαύσετε ωμά και ολόκληρα ή μαγειρεμένα σε χαμηλή θερμοκρασία, έτσι ώστε να μην χάσουν τα θρεπτικά τους συστατικά. Μπορείτε, επίσης, να τα προσθέσετε σε σαλάτες, αλλά ακόμα και σκέτα με λεμόνι και ξύδι αποτελούν μια εξαιρετική και νόστιμη επιλογή.

Αθανάσιος Μελίστας

Τελειόφοιτος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Logodiatrofis.gr

thanos.melistas@gmail.com, www.logodiatrofis.gr

Πηγή: clickatlife.gr