

13 Απριλίου 2016

Τι θρεπτικά συστατικά μας προσφέρουν οι μπάμιες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι μπάμιες αποτελούν για πολλούς ένα «δύσκολο» προς κατανάλωση λαχανικό, κυρίως λόγω της ιδιαίτερης υφής που αποκτούν μετά το μαγείρεμα.

Ωστόσο, ρίχνοντας μια ματιά στη διατροφική τους αξία, θα διαπιστώσει κανείς πως σίγουρα αξίζουν μια θέση στο διαιτολόγιό μας, καθώς έχουν να μας προσφέρουν πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Αρχικά, οι μπάμιες διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, τόσο αδιάλυτες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, όσο και διαλυτές, οι οποίες βοηθούν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και την καλύτερη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Ακόμη, συγκαταλέγονται στις πλούσιες πηγές βιταμίνης Κ, που αποτελεί απαραίτητο συστατικό για τη φυσιολογική διαδικασία πήξης του αίματος, ενώ σχετίζεται και με την υγεία των οστών. Ενδεικτικά, 1 φλιτζάνι μαγειρεμένες μπάμιες, καλύπτει το 80% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για υγιείς ενήλικες. Από την άλλη, προσφέρουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης C και A, φυλλικού οξέος και βιταμινών Β1 και Β6, καθώς και μαγνησίου, ασβεστίου και καλίου.

Τέλος, στα διατροφικά τους πλεονεκτήματα συμπεριλαμβάνεται και το χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, καθώς οι μπάμιες αποδίδουν περίπου 20 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Συνεπώς, εάν δοθεί προσοχή στην ποσότητα ελαιολάδου που

χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα, καθώς και στο ψωμί και τη φέτα που συνήθως τις συνοδεύουν, μπορούν να αποτελέσουν ένα ελαφρύ πιάτο, για άτομα που ακολουθούν δίαιτα απώλειας βάρους ή «προσέχουν» τη διατροφή τους.

Πηγή: neadiatrofis.gr