

16 Ιουνίου 2016

Τι θρεπτικά συστατικά μας προσφέρουν τα βερίκοκα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Βρισκόμαστε στα μέσα Μαΐου και τα βερίκοκα έχουν αρχίσει να κάνουν την εμφάνισή τους στους πάγκους των λαϊκών αγορών, θυμίζοντάς μας πως το καλοκαίρι δεν απέχει και πολύ.

Το ιδιαίτερο άρωμα, η γλυκιά γεύση και η ευκολία που παρέχουν στο να καταναλωθούν εντός και εκτός σπιτιού, τα καθιστά αγαπημένη επιλογή για μικρούς και μεγάλους. Παράλληλα, συνδυάζουν χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο και υψηλή διατροφική αξία, προσφέροντας σημαντικές ποσότητες πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Αρχικά, τα βερίκοκα συγκαταλέγονται στα φρούτα που καταναλώνονται με τη φλούδα, συμβάλλοντας έτσι στην ενίσχυση της ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Από την άλλη, είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, η οποία είναι απαραίτητη τη φυσιολογική λειτουργία της όρασης και βιταμίνη C, που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, ενώ περιέχουν και μικρές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνης Ε και καλίου.

Τέλος, το διατροφικό προφίλ του βερίκοκου συμπληρώνεται από την παρουσία καροτενοειδών, όπως το β-καροτένιο, που εκτός από πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α έχει φανεί ότι ασκεί προστατευτική δράση ενάντια στον κίνδυνο

εμφάνισης καρκίνου, το λυκοπένιο που διαθέτει επίσης αντικαρκινικές ιδιότητες και τη λουτεΐνη, που συνδέεται με την υγεία των ματιών, προστατεύοντας τον αμφιβληστροειδή από την επιβλαβή δράση της υπερϊώδους ακτινοβολίας.

Πηγή: neadiatrofis.gr