

18 Ιουνίου 2016

Όλοι οι λόγοι γιατί τα καλοκαιρινά φρούτα είναι... Θησαυρός!

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



Ποια

είναι τα οφέλη τους, πώς μπορούμε να τα απολαύσουμε και τι πρέπει να γνωρίζουμε, σύμφωνα με την Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, Ευγενία Παπαδήμα.

Δεν είναι τυχαίο το ότι το καλοκαίρι η όρεξή σας μειώνεται και υπάρχει μια φυσική ροπή στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ο οργανισμός σας έχει μια εξαιρετική προσαρμοστική ικανότητα στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της εποχής και σας κατευθύνει προς τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα.

Είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζετε την ετήσια διαθεσιμότητα των φρούτων. Το να καταναλώνετε το κάθε φρούτο στην εποχή του σημαίνει ότι προσλαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά που συστατικά που χρειάζεστε στη δεδομένη εποχή και ότι αξιοποιείτε στο έπακρο αυτό που έχει να σας προσφέρει το κάθε φρούτο. Μην ξεχνάτε ότι είναι και πιο οικονομικό, αφού υπάρχει μεγάλη διαθεσιμότητα και προσφορά!

Έτσι το καλοκαίρι θα βρείτε άφθονα βερίκοκα, δαμάσκηνα, βύσσινα, καρπούζια, κεράσια, πεπόνια, ροδάκινα, σταφύλια, σύκα και φραγκόσυκα, δηλαδή φρούτα με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό που προστατεύουν από την αφυδάτωση. Η γνώση της σύστασης των τροφίμων είναι απαραίτητα στη διατροφική αντιμετώπιση των ασθενειών καθώς και στις περισσότερες ποσοτικές μελέτες που αφορούν στη διατροφή του ανθρώπου.

Σαφώς υπάρχουν φρούτα πιο ενεργειακά πυκνά, όπως τα σύκα, αλλά υπάρχουν και άλλα με λιγότερες θερμίδες όπως τα βερίκοκα και τα νεκταρίνια. Όλα προσδίδουν φυτικές ίνες που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και των εκκολπωμάτων. Τα καλοκαιρινά φρούτα περιέχουν αρκετό κάλιο, το ανόργανο αυτό στοιχείο που είναι απαραίτητο για την ισορροπία του νερού στα κύτταρα και ρυθμιστής των ηλεκτρολυτών στο σώμα. Επίσης περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες), ουσίες που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, περιορίζουν την οξείδωση των λιπιδίων του αίματος, αυξάνουν τα επίπεδα της προστατευτικής για την υγεία HDL και μειώνουν τα επίπεδα της λιποπρωτεΐνης LDL.

Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι τα βερίκοκα έχουν 33 θερμίδες στα 100 γραμμάρια, 6,6 γραμμ. υδατάνθρακες στην ίδια ποσότητα, 0,6 γραμμ. πρωτεΐνης, καθόλου λίπος, 91,4 περιεκτικότητα σε νερό στα 100 γραμμάρια, 0 χοληστερόλη, 13 mg ασβεστίου, 112 mg καλίου, 52 mg φωσφόρου και 8 mg μαγνησίου. Τα δαμάσκηνα μας προσφέρουν 38 θερμίδες στα 100 γραμμάρια και 7,5 γραμμάρια υδατάνθρακες, 90,1 γραμμάρια νερό, 0,98 γραμμάρια φυτικές ίνες, καθόλου λίπος και χοληστερόλη, 4 mg ασβέστιο, 95 mg κάλιο, 40 mg φώσφορος και 14,62 mg πολυφαινόλες. Τα ροδάκινα αποδίδουν 40 θερμίδες στα 100 γραμμάρια, 7,1 γραμμάρια υδατάνθρακες, 0,6 γραμμάρια πρωτεΐνη, καθόλου λίπος και χοληστερόλη, 90,1 γραμμάρια νερό, 0,81 γραμμάρια φυτικές ίνες, 21 mg

ασβέστιο, 110 mg κάλιο, 15 mg μαγνήσιο, 77 mg φώσφορο και 11,31 mg πολυφαινόλες, ενώ και τα νεκταρίνια κινούνται σε ανάλογα επίπεδα, με 35 θερμίδες στα 100 γραμμάρια, 7,3 γραμμάρια υδατάνθρακες, 0,4 γραμμάρια πρωτεΐνη, 1 γραμμάρια φυτικές ίνες, 7 mg ασβέστιο, 106 mg κάλιο, 10 mg μαγνήσιο, 72 mg φώσφορο και 22,90 mg πολυφαινόλες.

Tips

Συνδυάστε τα φρούτα με τυρί (π.χ. πεπόνι με τυρί ή καρπούζι με τυρί) για ένα γευστικό σνακ.

Δοκιμάστε να φτιάξετε ένα δροσιστικό φρουλάτο με γάλα και πεπόνι.

Απολαύστε μια σπιτική γρανίτα με φρούτα εποχής που θα τα αλέσετε και θα τα βάλετε στην κατάψυξη.

Εμπλουτίστε τις σαλάτες σας με φρούτα (π.χ. με σύκα ή με βερίκοκα) και δώστε χρώμα και γεύση στο τραπέζι σας.

Προσοχή:

Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει μεγάλη μεταβλητότητα όσον αφορά στην περιεκτικότητα των ανόργανων στοιχείων και μετάλλων στα τρόφιμα. Ειδικά στα φυτικά τρόφιμα εξαρτάται από τον τύπο του εδάφους που έχει καλλιεργηθεί το φυτό, το ρυθμό ανάπτυξης που είχε, τα λιπάσματα που χρησιμοποιήθηκαν (αν χρησιμοποιήθηκαν), καθώς και τις κλιματικές συνθήκες κάτω από τις οποίες αναπτύχθηκε.

Η ανθρώπινη παρέμβαση επηρεάζει επίσης την περιεκτικότητα των τροφίμων σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η επεξεργασία και η συσκευασία των τροφίμων παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Μην ξεχνάτε ότι ορισμένες βιταμίνες είναι θερμοευαίσθητες ή οξειδώνονται εύκολα κατά την αποθήκευση και το μαγείρεμα, ενώ άλλες είναι υδατοδιαλυτές και χάνονται στο βρασμό.

Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

Πηγές: www.dietsecrets.gr- clickatlife.gr