

21 Ιουνίου 2016

## Φασολάκια: τα 4 σημαντικά οφέλη τους

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



Γνωστά μέσα από τη λαδερή τους εκδοχή, που πολλοί αγάπησαν και άλλοι τόσοι

μίσησαν, τα φασολάκια αυτή την εποχή είναι φρέσκα, λαχταριστά και φουλ στα οφέλη.

Προτού τα απορρίψετε σκεπτόμενοι το λαδερό πιάτο που ίσως ποτέ να μη συμπαθήσατε από τα παιδικά σας χρόνια, σκεφτείτε ότι τα φασολάκια μπορούν να μαγειρευτούν με πολλούς τρόπους, να μπουν στη σαλάτα, να συνδυαστούν με κοτόπουλο, σπαγγέτι κ.ο.κ.

Οι θερμίδες τους είναι ελάχιστες, με τα 100 γραμμάρια να αποδίδουν μόλις 31 θερμίδες και σε αυτή την ποσότητα μας χαρίζουν 2,7 γραμμάρια φυτικές ίνες, σχεδόν 7 γραμμάρια υδατάνθρακες, 1,83 γραμμάρια πρωτεΐνης, το 15% σε βιταμίνη C, το 14% σε βιταμίνη K, το 8% σε φυλλικό οξύ, το 10% από το μαγγάνιο που χρειαζόμαστε την ημέρα, το 8% από το σίδηρο, το 7% από το μαγνήσιο και το 4% από το ασβέστιο, ενώ είναι πλούσια και σε φλαβονοειδή.

Η διατροφική τους αξία -όπως και τα οφέλη τους- είναι μεγάλη

Τι σημαίνουν όλα αυτά;

Ότι τα φασολάκια είναι μια καλή τροφή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, αφού αποδίδουν λίγες θερμίδες και οι φυτικές τους ίνες διώχνουν το αίσθημα πείνας -και το τσιμπολόγημα- μακριά

Ότι παρουσιάζουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, χάρη στα φλαβονοειδή τους και τη χλωροφύλλη

Ότι κάνουν καλό στα οστά, χάρη στη βιταμίνη K, το ασβέστιο και το μαγνήσιο

Ότι κάνουν καλό στην εγκυμοσύνη, προστατεύοντας το έμβρυο, χάρη στο φυλλικό οξύ

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)