

10 Αυγούστου 2016

Μην ξεχάσετε αυτές τις υπερτροφές στις καλοκαιρινές σας διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μαζί

με τα καλαμαράκια, τα φρέσκα ψάρια σας, τις δροσερές σαλάτες και το ούζο μπροστά στη θάλασσα, βάλτε και τις παρακάτω τροφές στην καλοκαιρινή σας λίστα, είτε βρίσκεστε στην πόλη, είτε χαμένοι στα στενάκια κάποιου νησιού.

Κολοκύθια

Το τέλος του καλοκαιριού είναι η εποχή που ευδοκιμούν τα κολοκύθια, τα οποία έχουν λίγες θερμίδες και έχουν μεγάλη περιεκτικότητα **φυτικών ινών, βιταμίνης Α, C και Κ και καλίου**. Είναι ένα εύλεκτο λαχανικό που παραμένει νόστιμο ψητό, ωμό, γεμιστό και ακόμη και σε ομελέτες. Μπορείτε επίσης να τα δοκιμάσετε στο τηγάνι **αντί για τηγανιτές πατάτες**, αν και θα σας συνιστούσαμε να αποφύγετε τα τηγανητά στις διακοπές, για να μην επιστρέψετε... τσακωμένοι με τη ζυγαριά.

Μελιτζάνα

Πρόκειται για μια καλή πηγή των **βιταμινών Β6 και Κ**, αλλά και των απαραίτητων φυτικών ινών, που ευεργετεί το έντερο, ενώ αποδίδει και λίγες θερμίδες (περίπου **25 στα 100 γραμμάρια**). Επίσης, έχει σημαντικά οφέλη για την καρδιά και τη μνήμη και μπορείτε να τη δοκιμάσετε σοταρισμένη, στη σχάρα ή σε φαγητά της κατσαρόλας ή ακόμη και σε μελιτζανοσαλάτα, που μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας, [ακολουθώντας τις οδηγίες από εδώ](#).

Σύκα κατά της δυσκοιλιότητας κι όχι μόνο

Σύκο

Επιτέλους καταφτάνει η εποχή τους και είμαστε όλοι έτοιμοι, όχι μόνο για την απολαυστική τους γεύση, αλλά και για την υγιεινή τους χροιά. Περιέχουν θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες Α, Β1 και Β2 και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, νάτριο, κάλιο κ.ά. Επίσης, ρίχνουν την αρτηριακή πίεση, εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα και παίζουν βοηθητικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους. Μπορείτε να καταναλώσετε τα σύκα σκέτα, αλλά και να τα προσθέσετε στο επιδόρπιο ή τη σαλάτα σας για να της δώσετε έξτρα γεύση, αποκομίζοντας ταυτόχρονα όλα τα οφέλη που οι ειδικοί υπόσχονται ότι μας προσφέρει η κατανάλωσή τους.

Σταφύλι

Ένα από τα πιο δροσερά σνακ του καλοκαιριού, το σταφύλι μπαίνει στο ψυγείο μας αυτή την εποχή και μας δίνει μια ακόμη εναλλακτική πηγή αντιοξειδωτικών και θρεπτικών ουσιών. Με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό εντάσσεται στις ενυδατικές τροφές της εποχής και χάρη στις πολυφαινόλες του αποκτάτε ένα ακόμη όπλο κατά του διαφόρων ειδών καρκίνου, όπως του φάρυγγα, των πνευμόνων, του προστάτη, του εντέρου, με λίγες θερμίδες (62 θερμίδες το ένα φλιτζάνι). Αν επιλέγετε τα κόκκινα σταφύλια, τότε η αντιοξειδωτική ρεσβερατρόλη τους ωφελεί

την καρδιά σας, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι δρα και κατά του Αλτσχάιμερ και ότι είναι σύμμαχος στην εμμηνόπαυση. Προσθέστε το στη σαλάτα σας και στα δημητριακά σας το πρωί κι αν έχετε πιο...παιχνιδιάρικη διάθεση παγώστε μερικές ρώγες του για να έχετε ένα παγωμένο σνακ ανά πάσα στιγμή.

Πηγή: clickatlife.gr