

22 Οκτωβρίου 2016

Η διατροφική αξία της μελιτζάνας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η μελιτζάνα ανήκει στα λαχανικά που χρησιμοποιούνται σε πολλά διαφορετικά πιάτα της μεσογειακής κουζίνας, ενώ ψητή στη σχάρα ή το φούρνο, μπορεί να συνοδεύσει το φαγητό σαν εναλλακτική των πιο «κλασικών» επιλογών σαλάτας.

Όσον αφορά στη θρεπτική της αξία, προσφέρει σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού, καθώς και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο και βιταμίνη Β6. Παράλληλα, αποτελεί ένα τρόφιμο με χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, γεγονός που το καθιστά ιδανική επιλογή για άτομα που προσέχουν το σωματικό τους βάρος.

Από την άλλη, ιδιαίτερο διατροφικό χαρακτηριστικό της μελιτζάνας, είναι η υψηλή περιεκτικότητά της σε μια κατηγορία αντιοξειδωτικών συστατικών, που ονομάζονται ανθοκυανίνες και «ευθύνονται» για το έντονο μωβ χρώμα της. Ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών, δείχνουν πως η υψηλή πρόσληψη των εν λόγω συστατικών σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και βελτίωση δεικτών που αφορούν την υγεία των αγγείων, ενώ παράλληλα, φαίνεται πως οι ανθοκυανίνες ασκούν αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση.

Τέλος, η μελιτζάνα είναι πλούσια και σε ένα ακόμη ευεργετικό συστατικό, που ονομάζεται νασουσίνη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατων μελετών, η

νασουσίνη λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα εγκεφαλικά κύτταρα από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και διευκολύνοντας τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών σε αυτά.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να αναφερθεί πως η μελιτζάνα διαθέτει επίσης υψηλές ποσότητες οξαλικών οξέων και συνεπώς είναι καλό να καταναλώνεται με μέτρο από άτομα με ιστορικό νεφρολιθίασης.

Πηγή: neadiatrofis.gr