

15 Οκτωβρίου 2016

Οι 12 υπερτροφές του φθινοπώρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

όπλο που κάνει το γιατρό πέρα είναι στα καλύτερά του

Αν σας ενδιαφέρει να παίρνετε διατροφικά το μέγιστο από κάθε εποχή, αυτές είναι οι τροφές που πρέπει να βάλετε στο πιάτο σας τους μήνες του φθινοπώρου.

Μήλα

Γλυκά ή ξινά, τα μήλα ικανοποιούν πείνα και λιγούρες είτε ωμά, είτε ψητά σε κάποιο νόστιμο πιάτο τύπου πίτας. Πλύντε τα καλά, έτσι ώστε να καταναλώσετε και τη φλούδα τους, που περιέχει φλαβονοειδή που κάνουν καλό στην καρδιά. Μην ξεχνάτε ότι τα μήλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και περιλαμβάνουν 4 γραμμάρια φυτικών ινών ανά μερίδα, κάνοντας καλό στο έντερο και κρατώντας το αίσθημα πείνας μακριά για περισσότερη ώρα, χάρη σ' αυτές.

Λαχανάκια Βρυξελλών

Αν μαγειρευτούν σωστά, τα λαχανικά αυτά έχουν υπέροχη γεύση και δεν πικρίζουν τόσο όσο νομίζετε. Γενικότερα έχουν μια ήπια, πικρή γεύση, γι' αυτό συνοδέψτε τα με αρωματικές, αλμυρές και πικάντικες σάλτσες. Καταναλώνοντας ποσότητα μισού φλιτζανιού παίρνετε περισσότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση βιταμίνης Κ, φυλλικό οξύ και αρκετό σίδηρο.

Μοιάζει με ξαδερφάκι του καρότου, αλλά είναι πιο γλυκό

Παστινάκι

Μοιάζει με καρότο, αλλά είναι πιο ανοιχτόχρωμο και γλυκό. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να δώσετε έξτρα γεύση στο ρύζι ή τις πατάτες σας ή να το κάνετε πουρέ σε σούπες και σάλτσες. Στα οφέλη του περιλαμβάνεται και η υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, όπως και οι φυτικές του ίνες.

Αχλάδια

Η γλυκιά και ζουμερή γεύση τους τα κάνει περιζήτα, ενώ μπορείτε εκτός από ωμά, να τα μαγειρέψετε, προκειμένου να απελευθερωθούν οι γεύσεις τους. Προτιμήστε τα ψητά ή ποσέ και λάβετε βιταμίνη C και χαλκό, όπως και 4 γραμμάρια φυτικών ινών ανά μερίδα.

Πλούσια σε βιταμίνες η ρέβα

Ρέβα

Η ρέβα προσφέρει την ιδανική εναλλακτική στο λάχανο και το ραπανάκι και αν θέλετε να εμπλουτίσετε τη γεύση της, μπορείτε να της προσθέσετε μάραθο, τριμμένη φρυγανιά, ακόμη και καστανή ζάχαρη. Τα φύλλα της είναι επίσης εύκολα στο μαγείρεμα και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες Α, Κ και φυλλικό οξύ. Γενικά το λαχανικό αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης C.

Κουνουπίδι

Ιδανικό για χειμερινά, συνοδευτικά πιάτα, το κουνουπίδι είναι υπέροχο στον ατμό, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν πουρέ ή στη σούπα. Τα κουνουπίδια περιέχουν θρεπτικά συστατικά που δρουν κατά του καρκίνου, ενώ τα φυτοθρεπτικά συστατικά τους συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης και

συνολικά αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης C.

Κάλιο, βιταμίνες B και φυτικές ίνες είναι τα σημαντικά θρεπτικά στοιχεία της κολοκύθας

Κολοκύθα

Γλυκιά, με υγρή υφή, ιδανική για πίτες, κέικ και πουτίγκες, όπως και πρωταγωνίστρια του Halloween. Οι κολοκύθες είναι πλούσιες σε κάλιο που διατηρεί τον καρδιακό ρυθμό, ενώ παρέχουν στον οργανισμό περισσότερο από 20% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σε φυτικές ίνες και αποτελεί καλή πηγή βιταμινών B που κάνουν καλό στο νευρικό σύστημα.

Γλυκοπατάτες

Στο εξωτερικό είναι πιο δημοφιλείς απ' ό,τι στη χώρα μας, η αλήθεια είναι, όμως, πως το λαχανικό αυτό έχει πολλά οφέλη που δεν πρέπει να αγνοούμε. Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης A που κάνει καλό στην όραση, είναι καλή πηγή σιδήρου κι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Δοκιμάστε τις γλυκοπατάτες ψητές και αρωματίστε τις με μπαχαρικά για έξτρα άρωμα και γεύση ή κάντε τις πουρέ.

Το αντιοξειδωτικό σας όπλο

Ρόδι

Θεωρείται αντιοξειδωτική... βόμβα και ο χυμός του μπορεί να αποτελέσει καλή βάση στις μαρινάδες. Οι σπόροι του, από την άλλη, ταιριάζουν εξαιρετικά σε πράσινες σαλάτες, δίνοντας έξτρα γεύση και υφή, ενώ εκτινάσσουν τη βιταμίνη C στα ύψη. Τα ρόδια είναι, επίσης, καλή πηγή φυλλικού οξέως, ενώ σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, ο χυμός τους έχει πιο πολλά αντιοξειδωτικά από το κόκκινο κρασί.

Ακτινίδιο

Το παρεξηγημένο αυτό φρούτο μπορεί να δώσει εξωτική χροιά στις συνταγές σας, ενώ αν το αναμείξετε με φράουλα, πεπόνι, ανανά ή πορτοκάλι, δίνει ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Να θυμάστε ότι τα ακτινίδια έχουν περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι και αποτελούν καλή πηγή καλίου και χαλκού.

Ξινό, αλλά σούπερ βιταμινούχο

Γκρέιπφρουτ

Η οξύτητά του το κάνει να ξεχωρίζει κι αν το αναμείξετε με πράσινα λαχανικά ή με αβοκάντο και γαρίδες, έχετε ένα σούπερ νόστιμο και υγιεινό πιάτο. Οι πιο... δυνατοί παίκτες μπορούν να πιούν το χυμό του, όπως όμως κι αν το προτιμήσετε, θα λάβετε πάνω από το 75% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης C ανά μερίδα, λυκοπένιο, που είναι φουλ αντιοξειδωτικό, όπως και πεκτίνη που έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τη χοληστερίνη.

Μανταρίνια

Το άρωμά τους είναι χαρακτηριστικό της εποχής κι εκτός από σκέτα, μπορείτε να φτιάξετε συνδυασμούς με αμύγδαλα, χουρμάδες και μέλι. Αναμείξτε το χυμό τους με λάδι, ξίδι και τζίντζερ για να φτιάξετε ένα μοναδικό ντρέσινγκ για τη σαλάτα σας και λάβετε τη βιταμίνη C τους για γερή άμυνα του οργανισμού και τη βήτα-καροτίνη τους, που είναι προβιταμίνη της βιταμίνης A και δρα ως αντιοξειδωτικό, ωφελώντας την υγεία του δέρματος και της όρασης.

Πηγή: clickatlife.gr