

25 Νοεμβρίου 2016

## Σταμναγκάθι: Γνωρίστε τη θρεπτική του αξία

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



Τα χόρτα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας. Παράλληλα, αποτελούν μια ιδιαίτερα θρεπτική επιλογή, που προσφέρει πλήθος πολύτιμων συστατικών, τα οποία ασκούν ευεργετική δράση στον οργανισμό.

Τα τελευταία χρόνια, ορισμένα είδη της «οικογένειας» των χόρτων έχουν επανέλθει δυναμικά στο διατροφικό ...προσκήνιο, χάρη στην υψηλή διατροφική τους αξία και τα πιθανά οφέλη που έχει η κατανάλωσή τους για την υγεία.

Σε αυτά τα είδη χόρτων ανήκει και το σταμναγκάθι, ένα είδος που ευδοκιμεί κυρίως στην περιοχή της Κρήτης, αν και τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να καλλιεργείται συστηματικά και σε άλλες περιοχές, λόγω αυξημένης ζήτησης. Ποια είναι, όμως, η θρεπτική του αξία;

Αν και, σε γενικές γραμμές, η περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με το έδαφος όπου φύεται, το σταμναγκάθι είναι πηγή φυτικών ινών, βιταμινών C, E και K, καθώς και β-καροτενίου, που αποτελεί πρόδρομο μόριο της βιταμίνης A.

Επιπλέον, περιέχει κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και σίδηρο, καθώς και ποσότητα λινελαϊκού οξέος, το οποίο ανήκει στα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα. Τέλος, τη θρεπτική του αξία ενισχύει η παρουσία ισχυρών αντιοξειδωτικών, όπως για παράδειγμα η λουτεΐνη και ορισμένες φαινολικές ενώσεις.

Επομένως, το σταμναγκάθι είναι ένα τρόφιμο, που σίγουρα αξίζει μια θέση στο διαιτολόγιό σας. Δοκιμάστε, λοιπόν, να το μαγειρέψετε, ανατρέχοντας σε παραδοσιακές συνταγές ή επιλέξτε το ως συνοδευτικό των γευμάτων σας, με τη μορφή ωμής ή βραστής σαλάτας.

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