

## Το μαρούλι και η διατροφική του αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά τη φθινοπωρινή και χειμερινή περίοδο οι πράσινες σαλάτες έχουν την τιμητική τους, προσφέροντας μεγάλη ποικιλία σε συνδυασμούς υλικών και γεύσεων. Βέβαια, είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς πράσινη σαλάτα χωρίς μαρούλι, καθώς πρόκειται για ένα βασικό της συστατικό. Ας δούμε λοιπόν, τι θρεπτικά συστατικά έχει να μας προσφέρει.

Το μαρούλι αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, η οποία είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική διαδικασία πήξης του αίματος και πολύτιμη για την υγεία των οστών. Παράλληλα, είναι πλούσιο σε συστατικά που προστατεύουν την όραση και την υγεία των ματιών, όπως το β-καροτένιο, που μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α, και τα καροτενοειδή λουτεΐνη και ζεαξανθίνη.

Από την άλλη, περιέχει σημαντική ποσότητα φυλλικού οξέος, καθώς και μικρότερα ποσά άλλων βιταμινών του συμπλέγματος Β και βιταμίνης C. Τέλος, τη θρεπτική αξία του μαρουλιού συμπληρώνουν οι φυτικές ίνες και ορισμένα πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, το μαγγάνιο, το κάλιο, ο φώσφορος και το ασβέστιο.

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