

17 Φεβρουαρίου 2017

Η διατροφική αξία της ρόκας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



προστίθεται συχνά σε σαλάτες, σάντουιτς και πολλά φαγητά και ξεχωρίζει λόγω της ιδιαίτερης γεύσης και της «πικάντικης» αίσθησης που χαρίζει στα πιάτα. Παράλληλα, αποτελεί πηγή πολύτιμων συστατικών με ευεργετικές ιδιότητες.

Ως λαχανικό, ανήκει στην «οικογένεια» των σταυρανθών μαζί με το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τη λαχανίδα και το ραπανάκι, τα οποία συγκεντρώνουν αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, χάρη στην αντικαρκινική δράση που φαίνεται ότι ασκούν ορισμένα συστατικά τους.

Όσον αφορά στη θρεπτική της αξία, η ρόκα προσφέρει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Κ, η οποία παίζει βασικό ρόλο στη διαδικασία πήξης του αίματος και ταυτόχρονα συμβάλλει στη διατήρηση της οστικής υγείας και βιταμίνης Α, που είναι απαραίτητη για την υγεία των ματιών και τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, περιέχει βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, φυτικές ίνες καθώς και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο.

Τέλος, η ρόκα αποδίδει ελάχιστες θερμίδες, γεγονός που την καθιστά εξαιρετική επιλογή για άτομα που προσέχουν το σωματικό τους βάρος, αφού μπορεί να ενισχύσει τη διατροφική αξία του γεύματος και να προσφέρει υψηλότερο αίσθημα κορεσμού με χαμηλό θερμιδικό «κόστος».

Πηγή: neadiatrofis.gr