

## Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ



Αυτή είναι η εποχή του ζουμερού ροδάκινου και η αλήθεια είναι ότι λίγοι είναι εκείνοι που δεν το αγαπούν. Τα ροδάκινα ανήκουν στην κατηγορία των πυρηνόκαρπων φρούτων, όπου συγκαταλέγονται τα βερίκοκα, τα δαμάσκηνα, τα νεκταρίνια και τα κεράσια. Τα ροδάκινα, εκτός από τη γλυκιά, δροσερή γεύση τους και το ευχάριστο άρωμα, έχουν και **υψηλή διατροφική αξία**.

Το ροδάκινο, όπως και όλα τα φρούτα, αποδίδουν λίγες θερμίδες. Εκατό γραμμάρια ροδάκινο μας εφοδιάζουν με μόλις 40 θερμίδες. Το ζουμερό φρούτο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία. Αξιοσημείωτη είναι και η περιεκτικότητα του ροδάκινου σε **φυτικές ίνες**. Ένα ροδάκινο περιέχει 3 γραμμάρια φυτικών ινών.

Όσον αφορά τις **βιταμίνες**, το ροδάκινο μας προσφέρει διάφορες βιταμίνες όπως βιταμίνη Α, C, E, K και 6 βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Το ροδάκινο περιέχει αρκετή βιταμίνη Α και β καροτένια. Τα β καροτένια μέσα στο ανθρώπινο σώμα μετατρέπονται σε βιταμίνη Α. Η βιταμίνη Α παίζει σημαντικό ρόλο στη νυχτερινή όραση και για την καλή υγεία των βλεννογόνων και του δέρματος. Επίσης, τα ροδάκινα είναι καλή πηγή βιταμίνης C, μιας βιταμίνης με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Τα αγαπημένα, γλυκά φρούτα περιέχουν διάφορα **μέταλλα** όπως το κάλιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο και το μαγγάνιο. Τα ροδάκινα μας εφοδιάζουν με αρκετό κάλιο. Το κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των υγρών του σώματος και συμβάλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς και της αρτηριακής πίεσης.

Σημαντική είναι και η περιεκτικότητα των ροδάκινων σε **πολύτιμες ουσίες** όπως τα φλαβονοειδή δηλαδή σε λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και β-κρυπτοξανθίνη. Οι συγκεκριμένες ουσίες δρουν κατά της φθοράς που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στον ανθρώπινο οργανισμό και τον προστατεύουν από την οξείδωση.

**Μη ξεχνάτε ότι τη μέρα θα πρέπει να καταναλώνετε 2-3 μερίδες φρούτων. Απολαύστε το ροδάκινο σκέτο ή προσθέστε το στο γιαούρτι , σε smoothie ακόμα και στη σαλάτα σας.**