

## Η ΥΨΗΛΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΝΟΣΤΙΜΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ



Τα σταφύλια είναι ένα πολυαγαπημένο φρούτο λόγω της γλυκιάς τους γεύσης. Το πεντανόστιμο καλοκαιρινό φρούτο, εκτός από την ευχαρίστηση που προσφέρει στον ουρανίσκο μας, μας παρέχει και πληθώρα πολύτιμων θρεπτικών συστατικών. Το σταφύλι μπορεί να καταναλωθεί φρέσκο, αποξηραμένο (σταφίδες), ως χυμός, μόνο του, με τη συνοδεία τυριού αλλά και να προστεθεί στις σαλάτες μας.

Σχετικά με το χρώμα τους, υπάρχουν τα λευκά, τα κόκκινα και τα μαύρα σταφύλια. Οι ποικιλίες των σταφυλιών ταξινομούνται σε 3 μεγάλες ομάδες τις λευκές, τις ερυθρές και τις ροδόχρωμες.

Όσον αφορά τη διατροφική τους αξία, 1 φλιτζάνι (περίπου στα 150 γραμμάρια) σταφυλιών μας εφοδιάζει με 104 θερμίδες, 27 γραμμάρια υδατανθράκων, 1 γραμμάριο πρωτεΐνης και 1,4 γραμμάρια φυτικών ινών. Το σταφύλι κυρίως λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών.

Επίσης, τα σταφύλια είναι πηγή χαλκού, σιδήρου και μαγγανίου. Το αγαπημένο φρούτο περιέχει κι αρκετές βιταμίνες όπως βιταμίνη C, βιταμίνη A, βιταμίνη K και καροτενοειδή.

Τα πιο πολύτιμα συστατικά του σταφυλιού είναι οι ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως η ρεσβερατρόλη, οι κατεχίνες, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη.

Τα σταφύλια περιέχουν ένα πολύτιμο φυτικό συστατικό, τη ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη βρίσκεται στη φλούδα των σταφυλιών, στα μούρα, στα ρόδια, στα φιστίκια και τα φασόλια. Η ρεσβερατρόλη ανήκει στη κατηγορία των φυτοαλεξινών. Πρόκειται για ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνά τους. Η φλούδα των σταφυλιών περιέχει κατά πολύ τις μεγαλύτερες ποσότητες ρεσβερατρόλης. Μέσω μελετών φαίνεται ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να καταστείλει τη σύνθεση ελευθέρων ριζών και να μειώσει τους δείκτες της φλεγμονής.

Όπως το σταφύλι έτσι και το παράγωγό του το κρασί έχουν ευεργετικές ιδιότητες, ειδικά το κόκκινο. Έρευνες που εξέταζαν τη σχέση του κρασιού και της ρεσβερατρόλης έδειξαν μείωση του κινδύνου για Στεφανιαία Νόσο, μείωση της οξείδωσης της λιποπρωτεΐνης LDL και των λιπιδίων και μείωση της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων.

Παρόμοια δράση με τη ρεσβερατρόλη επιτελούν οι τανίνες και η κερκετίνη που περιέχονται στα σταφύλια και στο κρασί.