

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ



Το φθινόπωρο δεν είναι η εποχή που φημίζεται για την πληθώρα φρούτων και λαχανικών ,όπως είναι το καλοκαίρι το οποίο διαδέχεται, αλλά έχει κάποια «γεννήματα» με υψηλή θρεπτική αξία, ωραία γεύση που μπορούν να αξιοποιηθούν με πολλούς τρόπους στις συνταγές μας.

Ρόδι, το φρούτο σύμβολο

Το ρόδι δεν είναι απλά ένα φρούτο ,είναι μια «υπερτροφή». Ένα μεσαίου μεγέθους ρόδι μας δίνει περίπου $\frac{3}{4}$ του φλυτζανιού σπόρους και μας παρέχει γύρω στις 100 θερμίδες. Οι σπόροι του σφαιρικού αυτού καρπού είναι πλούσιοι βιταμίνη Κ, σε φυλλικό οξύ και σε κάλιο. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτός ο σφαιρικός καρπός καθώς και ο χυμός του είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι ταννίνες, οι πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες , οι οποίες παρουσιάζουν ευεργετικά αποτελέσματα σε κάποια χρόνια νοσήματα. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι ο χυμός του ροδιού μπορεί να επιβραδύνει την πρόοδο του καρκίνου του προστάτη. Ο χυμός του ροδιού φαίνεται να έχει καρδιοπροστατευτική δράση καθώς μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, κατεβάζει την αρτηριακή πίεση (συγκεκριμένα τη συστολική) και εμποδίζει την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL).

Το καθάρισμα του ροδιού μπορεί να χρειάζεται λίγη υπομονή αλλά η γευστική του και διατροφική του αξία θα σας αποζημιώσει. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε τους σπόρους του ροδιού στο γιαούρτι, στις σαλάτες, στο ρύζι, στο κουσκούς ή να κάνετε ωραίες σάλτσες για τα ψητά κρεατικά.

Η Κολοκύθα των παραμυθιών

Η σάρκα της κολοκύθας είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, καροτενοειδή και φυτικές ίνες. Χρησιμοποιείτε την κολοκύθα και φτιάξτε πίτες αλμυρές ή γλυκές, προσθέστε τη ψητή στη σαλάτα σας ή φτιάξτε νόστιμα ριζότο.

Βέβαια, θρεπτική αξία δεν έχει μόνο η σάρκα αλλά και οι σπόροι της. Οι κολοκυθόσποροι μπορούν να αποτελέσουν ένα γευστικό και θρεπτικό σνακ καθώς είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Επίσης, οι σπόροι περιέχουν ένα αμινοξύ που βάση μελετών φαίνεται να βοηθά στην ενίσχυση της μνήμης.

Μήλο, το τραγανό

Τα μήλα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι φυτικές ίνες, σε βιταμίνη C, βιταμίνη Α, φυλλικό οξύ και βιοτίνη σε μέταλλα (φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο) και φυτοχημικές ουσίες. Τα μήλα βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου λόγω των διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών που περιέχονται σε αυτό. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση μήλων κάνει καλό στην καρδιά κυρίως μειώνοντας την κακή χοληστερόλη, αλλά και στο μυαλό, αφού φαίνεται ότι προστατεύει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Τέλος, το μήλο λόγω του χαμηλού του γλυκαιμικού δείκτη βοηθάει στη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης σε σταθερά επίπεδα γεγονός που το κάνει καλή επιλογή για σνακ από άτομα με διαβήτη ή άτομα που βρίσκονται σε προσπάθεια απώλειας βάρους.