

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΝΑ



Ο τροπικός ανανάς έγινε γνωστός στην Ευρώπη το 1493. Προέρχεται από τροπικά κλίματα και οι μεγαλύτερες καλλιέργειές του συναντώνται στην Κεντρική και Νότια Αμερική.

Τον ανανά τον τρώμε ωμό, κονσερβοποιημένο ή πίνουμε το χυμό του. Ο ανανάς έχει μικρή θερμιδική αξία. Τα 100 γραμμάρια ανανά αποδίδουν 49 Kcal. Είναι εξαιρετική πηγή μαγγανίου και πολύ καλή πηγή χαλκού. Το μαγγάνιο είναι ένα μέταλλο που συμβάλλει τη διατήρηση καλής κατάστασης του σκελετικού καθώς και του νευρικού συστήματος. Ενώ επίσης, είναι καλή πηγή μαγνησίου και καλίου και περιέχει αρκετές φυτικές ίνες τόσο διαλυτές όσο και αδιάλυτες.

Μια από τις πιο σημαντικές ουσίες που περιέχει ο ανανάς είναι η βρωμελαΐνη. Η βρωμελαΐνη είναι ένα ένζυμο που συμβάλλει στην καλύτερη πέψη των πρωτεϊνούχων τροφών καθώς έχει πρωτεολυτική δράση. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ανανά, λόγω της βρωμελαΐνης, συμβάλλει κατά της αρθρίτιδας και της δυσπεψίας ενώ παράλληλα παρουσιάζει και αντιφλεγμονώδη δράση.

Πώς να βάλετε τον ανανά στη διατροφή σας:

- Υπάρχουν πολλές συνταγές για επιδόρπια με βάση τον ανανά και το γιαούρτι που μας δίνουν λίγες θερμίδες και λιπαρά.
- Προσθέστε τον στη μαγειρική σας. Μαγειρέψτε κρεατικά με ανανά. Ή προετοιμάστε το κρέας σε μαρινάδες με ανανά.
- Βάλτε τον στις φρουτοσαλάτες.
- Φτιάξτε κοκτέιλ με χυμό ανανά.
- Προσθέστε τον στο γάλα με τα δημητριακά.