

Η ΥΨΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΩΝ



Το φραγκόσυκο είναι ένα άκρως καλοκαιρινό φρούτο με χυμώδη σάρκα και ιδιαίτερη γεύση. Τη φραγκοσυκιά τη συναντάμε πολύ συχνά τους καλοκαιρινούς μήνες, ιδιαίτερα σε περιοχές όπως η Πελοπόννησος και τα νησιά. Η καταγωγή της είναι από την Κεντρική Αμερική και στην Ευρώπη την «έφεραν» Ισπανοί θαλασσοπόροι τον 15ο-16ο αιώνα.

Ο κυλινδρικός καρπός της ποικίλλει από κιτρινοπράσινο έως πορτοκαλί (στην ωρίμανση) και τρώγεται ωμός, ψημένος, γίνεται χυμός και μαρμελάδα. Μπορεί η συγκομιδή του και το καθάρισμά του να απαιτεί χρόνο και τρόπο, όμως η γεύση του και η θρεπτική του αξία θα σας αποζημιώσουν.

Ιδιότητες, θρεπτική αξία, βιταμίνες

Τα φραγκόσυκα, όπως όλα τα φρούτα, είναι φτωχά σε **θερμίδες**. Ένα φλιτζάνι καθαρισμένου φραγκόσυκου (περίπου 150 γραμμάρια) αποδίδει 61 θερμίδες και μας δίνει 14 γραμμάρια υδατανθράκων, 1 γραμμάριο πρωτεΐνης και 0,8 γραμμάρια λιπαρών.

Επίσης, είναι πλούσια σε **φυτικές ίνες**, τόσο σε αδιάλυτες όσο και σε διαλυτές (πηκτίνη). Μια μερίδα φραγκόσυκου καλύπτει το 14% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών για τους άνδρες και το 21% για τις γυναίκες. Ως γνωστόν, οι φυτικές ίνες βοηθάνε στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, καθώς και στην πρόληψη κάποιων χρόνιων νοσημάτων.

Επιπρόσθετα, ο καρπός της φραγκοσυκιάς είναι πλούσιος σε βιταμίνη C καθώς ένα φλιτζάνι φραγκόσυκου καλύπτει το 35% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C, που διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Επειδή η συγκεκριμένη βιταμίνη, όμως, αλλοιώνεται γρήγορα, καλό θα είναι να αποθηκεύετε τα φρούτα σε σκοτεινό και δροσερό μέρος και να τα αποφλοιώνετε πριν από την κατανάλωσή τους. Όσον αφορά στα μεταλλικά στοιχεία, τα φραγκόσυκα έχουν καλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και χαλκό.

Αξιοσημείωτη, δε, είναι και η περιεκτικότητά τους σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση όπως τα φλαβονοειδή, οι πολυφαινόλες και οι βεταλαίνες. Μάλιστα, μελέτες Ιταλών ερευνητών δείχνουν ότι οι βεταλαίνες των φραγκόσυκων προστατεύουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Αποτελέσματα μελετών δείχνουν, ακόμα, ότι η κατανάλωσή τους μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 καθώς και ότι μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων της μέθης. Για να επιβεβαιώσουμε αυτές τις δράσεις, απαιτούνται περισσότερες κλινικές μελέτες.

Προσοχή

Η βρώση φραγκόσυκων μπορεί να δημιουργήσει κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες για αυτό καλό θα ήταν να προσέχουν άτομα που υποφέρουν από γαστρεντερικές διαταραχές όπως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και φλεγμονώδεις εντεροπάθειες.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
διαιτολόγος – διατροφολόγος
www.astamataki.gr